MARCO AURÉLIO DE P. RIBEIRO

Técnicas de aprender



Conteúdos e habilidades

EDITORA VOZES

Marco Aurélio de Patrício Ribeiro

Técnicas de aprender

Conteúdos e habilidades

EDITORA
VOZES
Petrópolis

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ribeiro, Marco Aurélio de Patrício
Técnicas de aprender : conteúdos e habilidades /
Marco Aurélio de Patrício Ribeiro. – Petrópolis,
RJ : Vozes, 2012.

Bibliografia
ISBN 978-85-326-4478-7 – Edição digital

1. Ensino 2. Estudo dirigido 3. Métodos de
estudo 4. Metodologia 5. Pesquisa I. Título.

12-09481 CDD-371.30281

Índices para catálogo sistemático:
1. Métodos de estudo : Educação 371.30281

Rua Frei Luís, 100
25689-900 Petrópolis, RJ
Internet: http://www.vozes.com.br
Brasil

Diretor editorial
Frei Antônio Moser

Editores
Aline dos Santos Carneiro
José Maria da Silva
Lídio Peretti
Marilac Loraine Oleniki

Secretário executivo
João Batista Kreuch

Editoração: Elaine Mayworm
Projeto gráfico: Sheilandre Desenv. Gráfico
Capa: WM design

ISBN 978-85-326-4478-7 – Edição digital

Editado conforme o novo acordo ortográfico.

Prefácio

*Prof.-Dr. Luís Távora Furtado Ribeiro**

Este livro parte dos erros mais comuns de alunos tanto nos seus métodos de estudo como no desenvolvimento de habilidades necessárias para a vida e ao futuro profissional. Tenta oferecer de forma prática soluções concretas para garantir o desenvolvimento de aprendizagens mais eficazes. Mostra ao aluno como estudar melhor e aumentar suas habilidades. Oferece ainda a pais e educadores recomendações úteis para orientar o trabalho educativo na escola e em casa.

Processos de aprendizagem exigem concentração, paciência, compreensão, persistência e memorização. Devido a isso muitos jovens não gostam de estudar. Estão equivocados, pois a aquisição de conhecimentos é algo gratificante, dinâmico e nos torna pessoas melhores.

O conhecimento amplia nossa qualidade de vida, permite que sejamos mais autônomos em nossa maneira de pensar o mundo, possibilita que sejamos mais críticos e criativos. Sobre a importância do conhecimento adquirido pelo estudo, o educador Paulo Freire nos disse: “Estudar é relacionar conteúdos, dimensões. É uma forma de reinventar, reescrever, recriar – tarefa de quem é sujeito e não objeto”.

Estudar é, portanto, ter uma postura desafiadora, é apropriar-se de sua significação criticando, é ser curioso – ter espírito científico; é buscar. Estudar não é uma memorização mecânica, e sim, sobretudo, pensar a prática – é pensar certo.

O ato de estudar pode ser algo divertido, prazeroso e compensador ao ser transformado em um hábito de vida e fruto de um estado de curiosidade permanente; esta obra nos mostra isso.

Ao contrário de outros livros sobre o assunto, que se destinam exclusivamente aos alunos, este se preocupa em oferecer auxílio a crianças e adolescentes dos mais diversos níveis escolares, pais e professores. As questões tratadas pelo autor dizem respeito às exigências da vida escolar em geral e às

habilidades que a escola pode ajudar a desenvolver no aluno, as quais o ajudarão no seu futuro profissional.

A necessidade de reconhecer o duplo papel da escola de formar para a cultura universal, mas também de preparar para o trabalho, leva ao reconhecimento e à ampliação da importância da instituição escola na sociedade do conhecimento.

Técnicas de aprender, tal como são tratadas aqui, significam a possibilidade de aprender a aprender, desenvolver o autodidatismo, a autonomia. Estes são desafios urgentes dos nossos tempos.

O enfoque prático do texto revela o profissional que o escreveu. Marco Aurélio de Patrício Ribeiro é um profissional com vida acadêmica de longa data e um educador atuante nas redes privada e pública de educação, sempre colocando o conhecimento adquirido na psicologia e na psicanálise a serviço da educação. Gestou ideias e projetos educacionais que formaram gerações de educadores no Brasil e fora dele.

Provavelmente pela combinação da Psicologia com a educação a leitura deste livro seja tão agradável e útil.

Em tempo, os capítulos podem ser lidos na ordem que interessar e convier ao leitor. Resta-nos agora o prazer da leitura e o calor do debate. Bom proveito.

*. Presidente Nacional do Forumdir.

Unidade I
Técnicas de aprender conteúdos

Motivação para estudar

Estudar não é bom, no sentido de que não é algo gostoso. Pela maioria dos alunos é visto como algo chato, em especial pelo fato de a maior parte dos conteúdos não ter vínculo direto com sua vida, parecendo a eles pouco úteis. Da forma como nossos estudantes estudam, pesquisas revelam que em geral somente 20% dos conteúdos escolares são verdadeiramente aprendidos, 80% caem no esquecimento.

O estudo é verdadeiramente algo importante. Ao estudarmos, melhoramos nosso desempenho como um todo. O estudo passa a ter em nossa sociedade seu valor redobrado devido à seletividade cada vez maior do mercado de trabalho e à crescente demanda por novos conhecimentos, novas aprendizagens.

Estudar não é simplesmente assumir uma postura de "consumidor de ideias", mas sim de quem dialoga com o autor; é ser crítico, mas manter a humildade de perceber que quanto mais sabemos, mas há o que aprender. Estudar é criar e recriar, inferir (operacionalizar o aprendido); só assim o conhecimento terá real valor.

Estudar é saber que educação é o que há de mais importante na vida. É a educação que nos ensina a viver em nosso país e no mundo, quem somos e aonde queremos ir; é ela que nos possibilita construir uma nação melhor. Acima de tudo, educação é um processo constante, sem fim, um permanente devir para um futuro melhor.

Saber estudar com eficiência não é algo natural, que nasce com a pessoa; é algo que se adquire. Mesmo os estudantes que têm vontade de aprender e ser bons alunos nem sempre sabem como fazê-lo. Muitas vezes não têm ideia sequer de quanto devem estudar e como dividir adequadamente o tempo de que dispõem.

Atualmente, constitui um fato inegável a falta de motivação dos discentes para o discurso dos professores e, consequentemente, para o estudo. Essa desmotivação tem causado preocupação entre os docentes, pois muitos estudantes não se sentem interessados por nenhuma das disciplinas que estudam. Sentem-se mal com isso, sentem culpa, o que só piora as coisas. A falta de

motivação tem sido responsável por um enorme número de fracassos acadêmicos. Sentir-se desmotivado é algo sério.

A motivação humana é algo pessoal, intrínseco, é dentro de cada um de nós que devemos buscá-la. No caso dos estudos, devemos associar nossos projetos de vida à necessidade de dedicação ao conhecimento; assim encontraremos um sentimento de desejo e paixão pelo saber que se transformará em vontade, determinação, escolha, garra e prazer em estudar.

Ver o estudo como uma atividade importante é algo que tem que partir do próprio aluno, pois ninguém motiva ninguém, as pessoas é que se automotivam. O papel de pais e professores na motivação é o de serem espaços motivacionais, ou seja, agentes externos que por conta de sua atuação no meio social podem facilitar ao estudante se motivar.

O perfil do aluno hoje, devido aos avanços tecnológicos, é diferente; o estudante tornou-se mais exigente, é impaciente, não aceita apenas assistir as aulas, reproduzir e memorizar conhecimentos. Este novo aluno requer um novo estilo de professor e uma nova modalidade de ensino; enfim, um jeito novo de ensinar e aprender.

A forma de criarmos na escola um novo "espaço motivacional" é mostrando aos alunos que a seletividade da sociedade atual exige de nós todos uma capacitação crescente, e que isso deve ser encarado como um desafio. Caso o estudante compre essa ideia, como é próprio da criança e do jovem serem atraídos por desafios, com certeza haverá um interesse crescente por sua formação.

A motivação está ligada aos diversos aspectos das cognições humanas, em especial à emoção e à atenção, possibilitando que o indivíduo motivado fique mais atento e perceptivo aos estímulos do meio, inclusive armazenando em sua memória uma maior quantidade de fatos e informações.

Nunca se concretizou nada grandioso sem entusiasmo, essa verdade vale para quase 100% das grandes realizações. Homem nenhum jamais adquiriu posses ou sabedorias extraordinárias sem entusiasmo por isso. Todos os grandes vendedores têm em comum o entusiasmo por seu produto.

Para se adquirir especialização, ser perito em algo ou dominar uma arte, enfim, para fazer algo que valha a pena é preciso motivação. O entusiasmo torna tudo e qualquer coisa mais fácil de realizar.

Mesmo as coisas mais fáceis tornam-se difíceis quando feitas de má vontade (Terêncio, filósofo).

Sempre que encaramos um trabalho como um encargo, ele se torna difícil, monótono, enfadonho ou estressante. Caso nos motivemos para a tarefa, ela parece nos dar menos desgaste, podendo ficar até agradável. O "interesse entusiástico e motivacional" é, portanto, um dos segredos para evoluirmos em nosso modo de estudar e no desenvolvimento de potenciais.

Motivação e metas

Sem a motivação não nos mobilizamos para o sucesso. Um dos problemas é que algumas pessoas se propõem metas que não estão de acordo com suas possibilidades, aptidões ou interesses. Outra coisa que ocorre muito é a pessoa não se propor meta alguma. Os chamados "quase sucessos" estão associados a um conceito ou desculpa de que "fiz o meu melhor". Caso façamos o nosso melhor e o sucesso não apareça, paciência. O que vemos comumente é que o conceito de estar fazendo o melhor, na maioria das vezes, cria uma barreira mental que vai se tornando uma "forma de ser e de se ver", impedindo a pessoa de conhecer seu verdadeiro potencial por não tentar transpô-la, contentando-se com as capacidades presentes e evitando metas para mais além.

> Tenha firmeza em suas atitudes e persistência em seu ideal, mas seja paciente, há tempo para tudo (Genuíno Sales).

Esqueça-se do "não posso", "não sei" e "não consigo", e você atingirá objetivos jamais pensados. A negativa em buscar novas metas está atrelada muitas vezes à baixa autoconfiança, à baixa autoestima, à dependência psicológica de outros e a uma "acomodação resignante". Creia, não existe nada impossível.

Muitas vezes não nos tornamos melhores ou, ainda, deixamos de alcançar o sucesso devido à nossa própria "vista curta", nossa pouca ambição (objetivos fáceis) e à atitude de "não posso".

Você pode, sim, lidar com qualquer situação que se deparar, caso se force sinceramente e acredite nisso. Mais vale a obstinação do que possíveis genialidades para resolver problemas na vida, essa é a verdade. Diante das dificuldades e das grandes solicitações, se aceitarmos os desafios sem temor, expandimos nossa força e com confiança crescente todos os riscos tornam-se menos perigosos.

O entusiasmo, a motivação e a iniciativa são os fatores que dão ímpeto para ações concretas que levem ao sucesso ou nos afastem de situações de fracasso iminente. Ao incentivar esses três fatores em nosso modo de ser automaticamente eles virarão hábitos, diminuindo nossas preocupações e tormentos com os problemas. Passaremos a acreditar cada vez mais em nossas capacidades.

Acreditar que você é capaz de fazer alguma coisa é o primeiro passo para realizá-la. Não me refiro a "fazer milagres", mas há muita coisa razoável em nossa vida cotidiana a ser feita, e pensar proativamente é um bom exemplo disso. A autossugestão faz com que o indivíduo acredite implicitamente ser capaz de realizar muitas coisas. O pensar positivamente age sobre cada um de nós e influencia os outros. Somos frequentemente abalados por sugestões de nossa

parte ou dos outros, portanto, esforçar-se, ter entusiasmo e acreditar que podemos realizar certas coisas realmente ajudará.

Pare de ter medo do fracasso, acredite em você, proponha-se metas mais difíceis e busque incansavelmente alcançá-las. Não desanime com erros ou crises. Aprenda com eles.

Resolva-se a vencer, trabalhe para isso, estude e desenvolva-se sempre e com entusiasmo. Não conte com a sorte. Se a sua meta é só evitar o fracasso, ficará pelo caminho. Ou se contentará com pouco, nunca descobrindo o quanto pode ir mais longe. Evite a atitude de sempre deixar uma "saída" para si, isso facilita a desistência, pois ela estará sempre em sua mente como uma possibilidade cômoda de fuga do objetivo que você deseja atingir. Alguns pilotos japoneses na Segunda Guerra Mundial voavam sem levar o paraquedas a fim de não pensarem em saltar, desistindo da meta que se propunham ao tornarem-se kamicases. Esse é um exemplo de fixação de metas e anulação dos mecanismos de fuga; creio que em nossa vida cotidiana não precisamos de tanto, mas fica o exemplo.

Motive-se e desenvolva suas capacidades

• Acredite em si mesmo.

• Relembre, sempre, suas conquistas e vitórias na vida.

• Perceba o belo e o harmônico que existe em sua volta.

• Estimule pensamentos e atitudes positivas em você.

• Foque nos fatos positivos, crie um ambiente de alegria dentro de si.

• Elogie os outros e a si mesmo.

• Renove-se constantemente, seja aberto ao novo, não tema mudanças.

• Aproveite as oportunidades que o rodeiam, reclame menos.

• Descubra o que o motiva, descubra suas aptidões (no que você é bom) e seus interesses.

• Inove e seja criativo.

• Pratique; a prática leva à perfeição.

• Seja empático, dialógico e proativo.

• Abra horizontes, aprenda a aprender, aperfeiçoe-se e desenvolva seus conhecimentos e capacidades. Aprenda sempre, em todo lugar, a toda hora e com todos.

• Fuja das mesmices, crie desafios, busque a autossuperação.

• Aproveite a vida; harmonize trabalho, lazer, ócio e tempo para conviver com as pessoas que ama.

• Tenha tempo para você, inclusive para a prática de atividades físicas.

• Faça autocríticas constantes.

• Tenha objetivos, sonhe, mas saiba aonde quer chegar.

• Ouse, não tema rever seus projetos.

• Planeje-se, aprenda a ter um plano de ação.

• Amplie sua autoconsciência.

• Controle suas emoções, em especial a ira.

• Aprenda a se automotivar.

• Viva o tempo presente, conheça o passado, planeje o futuro, mas não esqueça nunca o *carpem dien*.

• Afaste-se de pessoas que lhe jogam para baixo, que se vitimizam, que vivem cansadas, desanimadas, irritadas ou estressadas.

• Seja uma alavanca de otimismo, trabalhe-se para isso.

• Sinta-se pertencente à família universal dos seres humanos; independente do que lhe digam, lembre-se que você tem direito a uma vida digna, que você merece estar aqui e ser feliz.

• Cultue sua espiritualidade, como quer que você a conceba.

Objetive o autoconhecimento

A capacidade de sermos autodidatas é uma necessidade cada vez mais presente em um mundo onde as informações estão ficando sempre mais acessíveis. A escola e os cursos, inclusive os universitários, são instrumentos que vão ajudá-lo a se construir e a se realizar, a aprender a aprender.

Ser o dirigente de seu próprio conhecimento o levará a progredir, conhecer suas aptidões e personalidade, podendo fazer seu potencial frutificar. Trará prazer em aprender, pesquisar, descobrir e compreender o mundo. O autodidatismo levará você a uma maior autonomia intelectual e emocional.

A motivação verdadeira tem que provir do próprio estudante; é preciso ver o autodesenvolvimento como uma necessidade, e isso não se refere a negar a importância da escola ou dos professores, ao contrário, o aluno ficará mais convencido ainda da importância da escola e do estudo (conhecimento) para o desenvolvimento pessoal.

Cabe aos pais, educadores e à sociedade em geral serem agentes de "espaços motivacionais" ao valorizarem a partir do acompanhamento do processo de aprendizagem as vitórias, mesmo que pequenas, como conquista de autossuperação. Valorizar a autossuperação, quando ela se faz presente, promove sua repetição e sua ampliação.

É preciso parar de se enfatizar nos processos educacionais e de ensino o fracasso; é importante se colocar ênfase no processo de crescimento para que o aprendente tenha confiança em suas próprias capacidades, descobertas e explorações, motivando-se a desenvolver em si um espírito científico – chamado por Paulo Freire de "curiosidade epistemológica".

2
Como organizar o tempo do estudo

Existe uma coisa que pode ajudá-lo a evitar o caos nos estudos, a organização, e sem ela tudo se desmantelaria; não haveria conhecimentos, nem ciência, nem sabedoria, nem escrita, nem criatividade, nem sucesso em avaliações e concursos – nada mesmo!

O mundo em que vivemos tem uma organização, todas as atividades, desde as acadêmicas, as profissionais e até as lúdicas e de lazer funcionam melhor se forem planejadas e organizadas.

Quando a criança vai à escola, encontra mais ordem, planejamento e organização. E assim vai percebendo que deve ter uma organização mental para ajudar a tornar o processo de aprendizagem menos trabalhoso e mais eficiente.

Você deve ter organização em sua vida como um todo, embora isso nos estudos seja algo imprescindível, levando você ao sucesso e ao desenvolvimento de suas habilidades de forma muito melhor. Organizar a mente é controlá-la, e esta é uma das mais altas habilidades humanas. Seus estudos, com certeza, já comprovaram que a organização é basicamente uma questão de sistematização. Nos momentos em que conseguiu desenvolver um estudo bem-sistematizado, alcançou maior aprendizagem, ou seja, apreendeu mais conhecimentos e obteve sucesso nas avaliações a que se submeteu; o inverso deve ter ocorrido quando estudou de forma caótica para alguma situação de testagem.

Organizar sua mente também significa dirigir-se a uma meta. Se o seu pensamento não sai de devaneios, você não irá a lugar algum. É necessário que se desenvolva um hábito de estudo que lhe levará a concentrar-se mais, tornando o conteúdo estudado mais fácil de ser aprendido e o tempo de estudo mais eficaz.

É muito comum encontrarmos jovens que não sabem distinguir adequadamente o tempo de que dispõem para o estudo. A prática mais corrente consiste em ir acumulando tudo e estudar próximo às provas. Dependendo do aluno, isto talvez seja suficiente para passar de ano, mas não o será para produzir a fixação adequada do conteúdo e este será esquecido pouco tempo após as provas.

A prática correta está em estudar um pouco todos os dias. Mesmo que não seja um estudante do tipo “fera”, daqueles que cumprem outro expediente de estudo em casa, valerá muito mais distribuir o número de horas que estuda às vésperas das provas pelos dias de estudo da etapa; o resultado é que isto dá uma margem de tempo de estudo diário razoavelmente pequena. Em outras palavras, o jovem não estará “se matando” de estudar e sua aprendizagem se dará de maneira mais sólida e com maior consistência.

Para realizar isso com sucesso, aconselhamos que o educando organize cuidadosamente seu mapa de estudo. Ele pode iniciar colocando uma hora de estudo por semana para cada disciplina. Assim, se é aluno do turno da manhã e na segunda-feira teve aulas de Matemática, Física, Química, História e Biologia, e, se dispuser de cinco horas à tarde ou à noite para estudar, fica simples: é só colocar um tempo para cada disciplina de que teve aula pela manhã e está tudo bem.

Admitamos, entretanto, que o jovem disponha apenas de duas horas e meia naquela tarde para estudar; então ele deverá colocar meia hora para cada disciplina. Não é muito, mas é melhor do que nada. O educando deve seguir fazendo a mesma distribuição para os dias subsequentes e assim estará realizando um valioso trabalho de fixação do que aprendeu naquele dia. Quem estuda à tarde ou à noite o que aprendeu pela manhã está fazendo o que chamamos de aprofundamento vertical da aprendizagem.

Há, não obstante, alunos que preferem estudar no turno ou no dia anterior àquele em que determinada aula ocorrerá. Este processo é igualmente válido, sendo que o melhor de todos os métodos é aquele que consiste em o aluno rever, fixar e fazer os exercícios indicados em sala logo após ter assistido à explicação do professor e “dar uma olhada”, mesmo que breve, às vésperas de cada aula. Para este repasse no dia anterior à aula, uma breve revisão será o suficiente, não sendo necessário reservar horários específicos em seu mapa de estudo para tal.

Ao estabelecer seu horário de estudos, leve em consideração que deve tentar ao máximo estudar dentro do horário que programou, pois se descumprir constantemente uma regra que foi autoimposta ela se descaracterizará e será descartada. Além disso, o fato de uma atividade ter hora para começar e terminar nos facilita a concentração. Outra coisa importante é que ao término de sua sessão de estudos você deve procurar realizar atividades prazerosas para a mente e para o corpo (esportes, ver filmes, ler, entre outras).

Como tornar mais produtivo o estudo

Para tornar o estudo mais produtivo observe as seguintes orientações:

a) Reserve sempre um mesmo período do dia para realizar as tarefas

escolares, evitando consumir o tempo reservado ao estudo.

b) Procure um lugar sossegado para estudar, verificando se todo o material que precisa está à mão. Esse lugar deve ser gostoso, arejado e silencioso – deve ser um cantinho isolado do mundo.

c) Estude mais a disciplina de que mais gosta. Isso lhe tornará imbatível nesta matéria, mas lembre-se de também estudar as disciplinas em que tem dificuldades ou que não gosta; vai dar trabalho, mas deve-se fazer um esforço para aprendê-las.

d) Distinga “não gostar do professor” com “não gostar da matéria”.

e) O medo de tirar má nota atrapalha o estudo. Não estude por nota, estude porque ficará diferente e melhor.

f) Ninguém aprende nada sem se interessar. Procure criar interesse. Uma pessoa inteligente descobre interesse nas tarefas mais enfadonhas.

g) Caso esteja com problemas pessoais, não se culpe por não conseguir estudar. Procure aconselhar-se com alguém.

h) Não estudar em sequência as matérias parecidas, uma pode atrapalhar a outra. Intercalar Português com Matemática, Física com História *etc.* A mudança de método é uma forma de descanso mental.

i) Faça da escola apenas um lugar de orientação. Estudo mesmo é o que se faz por conta própria. Não espere que o professor “meta a matéria na cabeça” do aluno. O máximo que ele pode fazer é orientar.

j) Organize um horário não só para estudos, mas para todas as suas atividades.

k) Cuide também do ambiente de estudo, não deixar que as circunstâncias atrapalhem o trabalho.

l) Fixe o lugar e as horas em que estuda, isto o ajudará a obter concentração e transformar-se-á em hábito.

Horário de estudo

A maior parte dos nossos alunos acredita que deve estudar mais do que faz atualmente. Muitos chegam a ficar com sentimento de culpa quando interrompem o estudo para bater um papo ou assistir televisão. Mas o que desconhecem é que aqueles que tiram notas altas não estudam necessariamente mais tempo do que aqueles que não tiram; simplesmente sabem estudar de maneira mais eficiente. O segredo está em descobrir qual é essa forma eficiente de estudar, e não em estudar mais tempo.

Em geral, o aluno acha que o tempo passa muito depressa e, no fim do dia, tem a sensação de que não realizou quase nada. Isto acontece devido a uma falta de planejamento do que fazer. Se não há um plano, tudo parece importante.

Saber utilizar o tempo eficientemente deve-se mais a uma repetição contínua de uma sequência de atividades (hábito) do que ter uma grande força de vontade, como acredita a maioria das pessoas. Em outras palavras, basta acostumar-se a realizar as mesmas tarefas no mesmo local, à mesma hora e, ao se criar uma rotina, tudo transcorre de forma natural e facilmente, como o comer, o dormir *etc*.

É preciso estabelecer um horário certo para o estudo. Eis algumas dicas para uma melhor elaboração desse horário: a) Colocar no mapa de estudo todas as atividades que já são habituais e que obedecem a um horário. Ex.: almoço, jantar, inglês, computação, ginástica *etc*.

b) Especificar o horário de aulas do colégio.

c) Reservar pelo menos quatro horas de estudo diários.

d) Procurar estudar as matérias dadas pelo professor o mais cedo possível após a aula.

e) Fazer um intervalo de 10 minutos a cada 50 minutos de estudo.

f) Estudar primeiramente as matérias mais difíceis.

g) Ao estudar uma matéria, centre sua atenção nela e esqueça por completo as demais.

h) Não esperar sentir vontade para começar a estudar na hora marcada.

i) Só terminar de estudar quando esgotar o tempo estabelecido, mesmo que aparentemente tenha aprendido tudo.

j) Seguir o plano de estudo até formar hábito.

k) Não estudar em sequência as matérias com raciocínio semelhante.

l) Procurar estudar alternadamente matérias onde você tenha maior e menor dificuldade.

m) Utilizar o domingo como dia de descanso; no máximo usá-lo para leitura ou para produzir uma redação.

Curioso é observarmos que, à medida que o estudante vai sistematizando seu estudo, isto é, fixando metodicamente cada conteúdo visto em sala e rememorando cada assunto às vésperas das aulas, ele vai, aos poucos, diminuindo o tempo de que necessita para estudar cada disciplina. Desse modo, com a regularidade da prática, o jovem observa, dentro de pouco tempo, que não mais necessita de uma hora de fixação diária para cada componente curricular. Depois de algum tempo com a matéria em dia e tendo assistido com a devida

atenção as aulas, ele necessitará dedicar algo em torno de meia hora, apenas, para cada disciplina no dia em que teve contato com a mesma.

Um equívoco muito frequente em jovens desavisados consiste em estudar somente as matérias das quais gostam. Caso estudemos apenas as matérias com que temos mais afinidade, vamos aumentar cada vez mais a distância entre nós e as disciplinas com que não nos afinamos.

Ao organizar seu horário de estudos, o educando não deve esquecer de colocar tempo para leitura de revistas e jornais; é aconselhável reservar também uma faixa de horário para assistir a um telejornal.

Julgamos desnecessário insistir na importância de seguir à risca a programação de estudo estabelecida pelo próprio jovem. Caso ele comece a relaxar no cumprimento do mapa de estudos, a tendência será desrespeitá-lo sempre.

Lembre-se de que é preciso deixar espaço de tempo para o lazer. Algumas atividades lúdicas, como passeios e jogos, são importantes para manter o equilíbrio físico e mental necessário ao nosso intelecto. O cumprimento dessas práticas de estudos produz resultados saudáveis e já em curto prazo.

Seguindo estas orientações, preencha o quadro que se segue registrando nele as previsões para o estudo semanal, incluindo sábados. Registre em cada dia os intervalos destinados às atividades fixas que tem como despertar, higiene, refeição, horário das aulas, deslocamentos, descanso, cursos, esportes *etc*.

Assim você conhecerá o tempo que lhe resta para o estudo e determinará os horários para estudar cada disciplina, levando em conta a proximidade com a aula dada em sala, seu maior ou menor grau de dificuldade e as diferentes formas de raciocínio exigidas, evitando associar matérias com raciocínios iguais.

É necessário ter muita força de vontade para seguir o plano de estudo e você deve se esforçar para isso, mas sinta-se livre para alterá-lo quando necessário à melhoria da aprendizagem. Lembre-se de que o quadro de horário de estudos é um balizador dos seus procedimentos, mas não é um gesso – portanto, não engesse o processo; mude seu quadro quando for preciso e esforce-se para segui-lo.

Horário de estudo

Hora/dia

Segunda	**Terça**

Quarta

Quinta

Sexta	Sábado						
Manhã	(07:00h)						

Tarde	(13:00h)						
Manhã	(08:00h)						

Tarde	(14:00h)						
Manhã	(09:00h)						

Tarde	(15:00h)						
Manhã	(10:00h)						

Tarde	(16:00h)						
Manhã	(11:00h)						

Tarde	(17:00h)						
Manhã	(12:00h)						

Tarde	(18:00h)						

Noite	(19:00h)						

Noite	(20:00h)						

Noite	(21:00h)						

Noite	(22:00h)						

Noite	(23:00h)						

Noite	(24:00h)						

O autoconhecimento é muito importante para podermos pensar novas estratégias para nossa vida e nosso ato de estudar. O teste a seguir foi elaborado com a intenção de que você possa avaliar-se como aluno em seus atos de estudo e modificá-los, quando necessário.

Responda às questões com sinceridade, assinalando com um (x) a resposta que melhor se aplique ao seu caso. No final, some os pontos obtidos e veja que tipo de estudante você é. Caso necessário, volte ao seu plano de estudo e mude-o, adequando-o à sua forma de ser estudante.

a) Técnica para ler e tomar apontamento	**Sim**	**Não**	**Às vezes**
1) Tenho que reler um texto várias vezes			

para entendê-lo?			
2) É difícil perceber os pontos mais importantes?			
3) Procuro no dicionário as palavras que desconheço?			
4) Reviso a matéria estudada?			
5) Quando anoto o que o			

professor disse, perco algo que ele está dizendo?			

b) Hábitos de concentração	**Sim**	**Não**	**Às vezes**
1) É difícil concentrar-me no que estou estudando? Depois que termino não sei o que li?			

2) Tenho a tendência de “sonhar” quando estou estudando?			
3) Demoro muito para acordar e estar pronto para o estudo?			
4) Tenho que estar inspirado para poder começar a			

estudar e, por conta disso, perco muito tempo?			
5) Assisto TV ou uso o computador antes de começar a estudar?			

c) Distribuição de tempo e relações	**Sim**	**Não**	**Às vezes**

sociais durante o estudo			
1) As horas parecem curtas para concentrar-me ou sentir-me com vontade de estudar?			
2) Meu tempo não está bem-distribuído? Dedico muito tempo para			

algumas coisas e pouco para outras?			
3) Minhas horas de estudo são interrompidas por telefonemas, visitas e barulhos que me distraem?			
4) Tenho dificuldades em concluir			

um trabalho no prazo certo? por isso fica por terminar ou malfeito ou em atraso?			
5) Não consigo estudar sozinho, só com os outros?			
6) Gosto muito de “ficar sem			

fazer nada" e isso perturba meus estudos?			
7) Antes de estudar em grupo, procuro estudar a matéria sozinho?			
8) Ocupo muito do meu tempo vendo TV, lendo ou dormindo?			

9) Minha vida social é muito intensa: festas, passeios e encontros? Tenho pouco tempo para estudar?			

d) Hábitos e atitudes gerais do estudo	**Sim**	**Não**	**Às veze**
1) Fico nervoso			

nas provas: "dá um branco", esqueço tudo e não consigo dizer ou escrever o que aprendi?			
2) Antes de começar a escrever uma redação ou prova subjetiva, preparo mentalmente o que vou			

responder?			
3) Termino minhas provas escritas rapidamente e entrego-as sem revisar o que fiz?			
4) Procuro entender cada ponto da matéria à medida que vou estudando, para não ter que voltar atrás a			

fim de esclarecer pontos duvidosos?			
5) Trato de relacionar os assuntos que se estudam em uma matéria com os outros de diferentes matérias?			
6) Procuro resumir, classificar e sistematizar os			

fatos aprendidos, associando-os com matérias e fatos que estudei anteriormente?			
7) Trato de estudar apenas o indispensável para o teste?			
8) Quando preciso de conhecimento das matérias básicas que já			

estudei, tenho a impressão de que não sei mais nada?			
9) Antes de começar a fazer as provas, leio cuidadosamente as instruções?			
10) Quando não gosto de uma matéria ou de um professor, não consigo estudar o assunto?			

11) Sinto-me sempre cansado, com sono ou indiferente para assimilar os assuntos?			
12) Deixo para estudar na véspera da prova e me sinto sufocado com a quantidade de assuntos?			

Analisando cada aspecto descrito (A, B, C, D). Que tipo de estudante você é? (Veja quantos pontos você fez de acordo com a tabela.)

	(A)			
Questões	Sim	Não	Às Vezes	Sim

01	**1**

3	2

1	3

2	1

3	2

1	3

2
02

1	3

2	1

3	2

1	3

2	**3**

1	2

03	**3**

1	2

1	**3**

2	**1**

3	2

1	3

2
04

3	1

2	**1**

3	2

1	3

2	3

12

05	**1**

3	2

1	**3**

2	**1**

3	2

3	1

2
06

3	1

2	1

3	2

1	3

2	**3**

1	2

07							**3**

1	2

1	3

2						
08						

1	3

2	1

3	**2**

09							1

3	2

3	1

2									
10									

1	3

2									
11									

1	3

2									
12									

1	3

2

De 32 a 64 pontos Você precisa reorganizar seu horário e sua forma de estudar. Deve estar distribuindo de forma inadequada seu tempo para cada matéria e/ou errando na metodologia de estudo.

De 65 a 80 pontos Você tem pontos positivos em sua forma de estudar, mas ainda apresenta falhas em seus hábitos que poderão prejudicar seus resultados. Analise os pontos negativos.

De 81 em diante Parabéns! Você está desenvolvendo ótimos hábitos de estudo. Continue assim.

Analisando seu perfil como aluno O autoconhecimento é necessário para que possamos encontrar em nós mesmos aquilo que nos motiva. Responda às perguntas a seguir refletindo sobre você em cada aspecto questionado. Não é um teste, é apenas um roteiro para que você reflita acerca de aspectos facilitadores ou complicadores de sua aprendizagem.

1) Como você costuma ser em relação às leituras que devem ser realizadas?

( ) Gostaria de ler mais rapidamente.

( ) Leio todos os livros na mesma velocidade.

( ) Costumo deixar as leituras pela metade.

( ) Geralmente, ao terminar a leitura, tenho dificuldade de lembrar o que li.

( ) Odeio ler.

2) Como você costuma ser em sala de aula?

( ) Inquieto.

( ) Brincalhão.

( ) Disperso.

( ) Participativo.

( ) Calado.

( ) Curioso.

( ) Questionador.

3) Na hora das explicações:

( ) Não presto atenção.

( ) Converso muito.

( ) Fico atento.

( ) Sou disperso.

( ) Fico em silêncio.

( ) Me desinteresso.

( ) Entendo a explicação.

4) Quanto às tarefas:

a) Costumo concluir as tarefas iniciadas?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes b) Ao realizar as tarefas, costumo ser:

( ) lento ( ) rápido para terminar logo ( ) rápido e eficiente ( ) preguiçoso ( ) acho que não sei fazer.

c) Costumo ter em mãos o material necessário?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes d) Sou organizado e zeloso com o material?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes 5) Você tem amigos em sala de aula?

( ) sim ( ) não

6) Você conversa com seus amigos durante as aulas?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes 7) Costuma manifestar sua opinião em sala de aula?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes 8) Sente vergonha de falar em público?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes 9) Você tem conduta de liderança junto a seus amigos da escola?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes 10) Costuma apresentar problemas disciplinares em sala de aula?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes 11) Está satisfeito com seu rendimento escolar?

( ) sim ( ) não ( ) às vezes 12) Por que você estuda?

( ) não sei

( ) detesto estudar

( ) sou obrigado

( ) para atingir minhas metas

( ) para ter uma profissão digna

( ) gosto de estudar 13) Está com dificuldades nos estudos?

( ) sim ( ) não

14) O que causa estas dificuldades?

( ) falta de dedicação aos estudos

( ) não assistir bem às aulas

( ) problemas em casa

( ) o sistema de ensino

( ) os professores

( ) não me adaptei à escola em que estudo ( ) a culpa é da escola

( ) necessito de ajuda nas tarefas e não tenho 15) Você estuda sistematicamente?

( ) sim ( ) não

Agora que você refletiu sobre suas características como aluno, procure superar aqueles aspectos nos quais você não vai bem. As orientações do próximo capítulo poderão ajudá-lo, mas lembre-se: estude todo dia para não ter que estudar o dia todo.

Como estudar

Aprendendo com método

Para aprendermos algo é necessário compreender, reter e recuperar os novos conceitos. Caso tenham sido bem aprendidos, facilmente iremos aplicá-los nas mais variadas situações para chegarmos a uma aprendizagem melhor. Porém, com frequência aplicam-se técnicas de estudo desorganizadas e centradas na memorização.

Um processo de estudo, para ser eficiente e eficaz, precisa ser realizado de forma sequencial e organizada, ou seja, realizar de forma planejada uma série de tarefas ou ações que facilitem a compreensão, a recordação e a aplicação dos conhecimentos adquiridos.

É evidente que o uso de um método de estudo torna mais eficaz e rápida a aprendizagem acadêmica; no entanto, além do hábito e do método, outro fator que influencia é a capacidade intelectual. Esta, todavia, não é imutável; é um potencial que pode ser desenvolvido por aqueles que se atrevem a pensar e se apaixonam pelo conhecimento. Saber aprender termina por nos tornar mais inteligentes.

Outro aspecto a ser observado é qual o melhor momento para estudar. Para algumas pessoas, este período é à noite, para outras é pela manhã e, para alguns, na madrugada. A resposta para a pergunta sobre qual é o melhor momento para estudar é muito pessoal e deve respeitar o ritmo biológico e psicológico de cada um, bem como as questões ambientais, por exemplo, o momento em que consegue ser menos interrompido ou em que a casa está mais silenciosa.

Um estudo eficaz passa necessariamente por cinco etapas que, articuladas, levarão o educando a atingir com mais eficiência a aprendizagem desejada.

Primeira etapa: antecipar o conteúdo geral do texto

Antes de iniciar o estudo de uma matéria procure informar-se, de uma forma geral, dos conteúdos que vão ser estudados. Uma olhada nos títulos, na introdução e na conclusão (quando existirem no material), nos tópicos usados para separar os assuntos, nas imagens e nos desenhos, faz com que fiquemos sabendo mais sobre o assunto que será estudado, e isso facilitará muito a aprendizagem futura. Caso existam notas de rodapé, lê-las somente após realizada uma primeira leitura geral do material.

A atenção e a aprendizagem eficazes dependem em grande parte da articulação que fazemos entre o que já sabemos e o novo conhecimento que está se operando; por isso, ao observar os aspectos citados anteriormente do conteúdo que se estudará recordaremos coisas que já conhecemos, e criamos uma relação mental mais dinâmica entre o aprendente e o material em estudo.

Uma boa ideia é elaborar perguntas prévias sobre o que se vai estudar e ir procurando as respostas no texto durante sua leitura. Essa primeira etapa deve ser rápida, sob pena de desconcentrar o estudante.

Segunda etapa: leitura do texto (síncrese)

Após dar uma olhada geral no material a ser estudado, passamos à etapa seguinte, que é a primeira leitura do texto ou etapa sincrética (global). Nela buscamos apreender as informações mais gerais e localizar os aspectos, ou as ideias, mais importantes apresentadas pelo tema.

No início do estudo, para superar a dispersão psicológica e eliminar interesses outros, fazer algo decisivo: ler alto, escrever, resolver exercícios, a começar pelos mais fáceis, até "esquentar o motor" (obter concentração). Antes de começar o trabalho, marcar o objetivo, dizer a si mesmo até onde vai chegar, realizar pequenos objetivos de cada vez. Os planos muito arrojados terminam por desencorajar.

Começar o estudo por uma "visão de conjunto" sincrética ou global, como quem lê uma carta de um fôlego. Vá até o fim da lição. Não pare no meio. Fazer depois um resumo do que ficou. Não pensar, porém, que isto foi aprendizagem! Quem aprende assim será sempre um superficial. Apanhar, primeiro, o sentido estrutural do todo, para depois atentar para os detalhes das partes. Agora podemos começar a separar – detalhadamente – o que já se sabia do que não se sabia. Verifique se relembra fatos que confirmem ou contradigam o que está lendo. Isto é o que se chama "amarrar o novo no antigo". Se não fizer isso, a nova aprendizagem fica "boiando" na mente e facilmente se perde. Todo trabalho que não é um encadeamento facilmente se perde; por isso, comparar o novo com o que já se sabe. Consulte o dicionário para que não fique uma única palavra do texto ou do problema cujo significado não seja, absolutamente, claro.

Muitas dificuldades em aprender advêm do fato de o aluno não ter clareza sobre o significado das palavras usadas. A primeira condição do estudo é codificar a mensagem: a enciclopédia ou alguns textos extraídos da internet nos dão um resumo completo e claro de todos os assuntos. Poupa-se ler um livro inteiro.

Não usar recursos como técnicas de memorização. Estas servem apenas para fazer prova. Quando se perdem, arrastam consigo tudo que seguravam. Aprender para a vida e na forma como a vida exige a aprendizagem. Aprender mediante uma esquematização lógica. A inteligência é o verdadeiro instrumento de aprendizagem. Não aprender nada sem usar a inteligência. A inteligência, pois esta é também um instrumento de estruturação: tudo que se estrutura conserva-se na mente como "quadro mental".

Às vezes, se a temática estudada é muito nova ou o assunto é complexo para você, serão necessárias pelo menos duas leituras do material durante a etapa sincrética, a fim de se adquirir uma visão global dos conteúdos; somente depois é que se passará à próxima etapa, bem mais detalhada e analítica.

Terceira etapa: análise do texto (analítica)

Na fase analítica, procurar ver e compreender todos os detalhes. Mas ficando nisto não há aprendizagem. São apenas informações. Não se deve perder, contudo, a noção de conjunto adquirida na fase de síncrese.

Faça agora um esquema analítico, isto é, um esquema no qual entrem todos os detalhes. Compreender é dividir e organizar. Contar, por exemplo, quantas informações são fornecidas pelo texto, fazer diagramas e esboços do assunto, pois a visualização facilita a compreensão e a fixação. Faça também desenhos esquemáticos: flechas, círculos, quadros etc., geometrizando as ideias principais.

Além disso, crie enumerações: transforme o texto em itens. Isto é uma forma de esquematizar. Ponha os itens em determinada ordem crescente ou decrescente e dê um valor a cada um.

Grife, sublinhe e ponha sinais à margem do livro. Um texto ou livro "estudado" fica todo riscado, como um campo trabalhado pelo arado... Deixe o rastro da atividade nas páginas estudadas. Através desses sinais, mede-se a compreensão.

Não procure decorar nesta fase. Mesmo sem querer, num estudo assim, quase tudo vai ficando decorado. Se você garantir a perfeita compreensão, verá como desaparece o fantasma da "decoreba". O ato de decorar é um "subproduto" da compreensão perfeita. Tudo que entra num sistema conserva-se porque é sistemático. O todo garante a presença das partes.

Não se surpreenda se a aprendizagem, à medida que caminha, torna-se mais difícil. No começo tudo é mais fácil, pois as noções são mais simples e muitas delas já se sabem. Veja a subida de uma escada: os últimos degraus são os mais difíceis, mas comprovam que já está quase no topo. É verdade que, transpostas as dificuldades finais, haverá um *insight* e você ficará dono do assunto.

O objetivo desta etapa é analisar e identificar os conceitos-chave e as informações mais relevantes.

Faça o seguinte: Leia todo o tópico procurando descobrir os conceitos e as informações mais relevantes; em seguida, procure elucidar a informação principal de cada parágrafo, pois normalmente em cada parágrafo o autor desenvolve uma ideia ou um conceito; busque um título no parágrafo, curto e objetivo, que sintetize a ideia nele contida – escreva na margem –, isso facilitará o repasse das ideias.

Fazer anotações nas margens do texto é fundamental nesta fase de estudo chamada analítica – use setas, indicações, esclarecimentos, informações, pois elas ajudam a esclarecer e relembrar o que foi estudado.

Sublinhar é um grande recurso. Procure sublinhar as informações mais importantes, mas não faça isso na primeira leitura. É recomendável sublinhar com lápis, pois após outras leituras você poderá optar por grifar uma outra parte do texto.

Quarta etapa: síntese das informações (etapa de síntese)

Chegou a hora da síntese. A hora de procurar as leis que regem os fenômenos, os princípios, as causas, estabelecer finalmente os pontos-chave. Conclusões, regras, definições, princípios, esquemas, diagramas, tudo são sínteses. Elimine da investigação tudo que não for fundamental. Retire os exemplos, as repetições, fique com as orações principais. Obter um conceito é retirar dele, por abstração, tudo que for acessório e conservar o fundamental.

Os professores, geralmente, usam a síntese para ensinar. Poupam o aluno da análise. Mas só a síntese feita pelo próprio aluno (partindo de uma pesquisa analítica) faz com que ele aprenda. Não permita que o professor faça a síntese pelo aluno: é o mesmo que roubar a este o direito de aprender. A síntese é o prêmio que se dá a um longo esforço, depois de muito "quebrar a cabeça". Estudar é, pois, ir do sincrético (global) pelo analítico (pesquisa e investigação) para o sintético. Ninguém pode fazer isso por ninguém. Se o fizer, estará traindo a boa-fé do estudante. Só a pessoa pode aprender. Ninguém aprende por ninguém. Bom professor não é o que trabalha pelo aluno, mas o que o estimula a trabalhar.

Agora faça o controle: veja se sabe aplicar o que pensa que aprendeu. Não

se trata de repetir (que é outra coisa). Trata-se de aplicar em novas situações por generalização (um caso mais difícil) ou por transferência (um caso diferente). Se souber isso, a aprendizagem incorpora-se nos "quadros mentais". Se não é capaz de aplicar em situações novas (mais difíceis e diferentes) o que pensa que aprendeu, realmente não houve aprendizagem. Não se enganar, pois. Fazer o controle honesto e corajoso do trabalho. Aprender é modificar as estratégias de comportamento. Às vezes, pensa-se que não está aprendendo, apesar do esforço que faz. Pura ilusão. Quando menos se espera, o conhecimento jorra como uma fonte.

Para saber realmente um assunto, o aluno deve ser capaz de aplicar os conhecimentos adquiridos. Os exemplos e exercícios encontrados no texto servem para permitir a compreensão, e os exercícios têm um triplo sentido:

- permitem o controle da compreensão do conteúdo estudado;
- indicam o ponto onde ainda restam dúvidas;
- completam e enriquecem o conhecimento, tornando-o mais sólido.

O esquema

Após a etapa analítica, você está preparado para traduzir o texto em um estilo de esquema. Esquematizar é uma forma de representar graficamente ideias. O esquema deve conter todas as informações mais importantes de forma organizada: deve ter um título; deve ser elaborado com frases objetivas e curtas, fazendo uso de palavras-chave; deve ser curto e estar visualmente montado de tal forma que possa ser relido com um rápido olhar. Há várias formas de se fazer um esquema, mas a melhor de todas é aquela que se adapta à sua forma de resumir ideias.

Resumo

Vários estudantes, logo após a etapa analítica, conseguem melhorar sua aprendizagem fazendo uso de resumos dos textos. É uma excelente forma de estudo, por ser uma síntese do texto organizada de forma simples e concisa, com as próprias palavras do estudante. Um resumo é algo que só deve ser feito após a compreensão do texto; é uma das últimas tarefas a ser realizada durante o estudo, pois facilitará a revisão do conteúdo e a memorização.

No resumo, procure usar frases curtas; utilize seu próprio vocabulário; sintetize as ideias principais; use a regra de colocar uma ideia para cada parágrafo; transcreva as fórmulas, os princípios e as leis apresentadas no texto; cuide para que ele não fique extenso.

Ao fazer um resumo para se preparar para uma prova, lembre-se de que você deve utilizar três tipos diferentes de memória: a visual, quando você lê e relê o texto; a auditiva, quando você lê em voz alta o resumo; e a mecânica, quando você escreve ou reescreve o resumo.

Ensine alguém

Uma das melhores estratégias para aprendermos um conteúdo novo é ensinar o que aprendemos a alguém. Logo após a etapa da síntese, você já pode auxiliar um colega da escola em dificuldade com o assunto a aprender.

Lembre-se de que ao ensinar você estará desenvolvendo a capacidade didática de estruturar o conteúdo aprendido para transmiti-lo a outro. Esse exercício trará grandes benefícios a você, pois tornará a memorização do conteúdo um processo quase natural e fará com que consiga transmitir o aprendido com suas próprias palavras. Como a maior parte das avaliações são escritas, você não terá dificuldades em respondê-las.

Memorização

Para confirmarmos que uma aprendizagem aconteceu temos que ter a possibilidade de conservar e recuperar o que foi adquirido. É aí que entra a memória.

Diferente do que se pensa, memorizar é um processo bem mais complexo do que simplesmente repetir algo até decorar.

Memorizar implica analisar e sintetizar os conteúdos estudados; recorrer ao texto para fixar as informações mais fundamentais; associar o que está estudando a conteúdos já aprendidos.

Estão envolvidos no processo de memorização a percepção, a atenção, a criatividade, a linguagem e o pensamento lógico. As sensações perceptivas (imagens, sons, odores, formas etc.) contribuem muito para a melhor memorização. Uma associação de ideias pode ser desenvolvida por técnicas mnemônicas e recuperar o conhecimento.

Em alguns indivíduos a memorização pode ser facilitada quando associada a um campo sensorial mais desenvolvido. Existem pessoas que têm uma memória auditiva mais aguçada que outras, há algumas que têm uma memória visual mais desenvolvida. Descubra em você seus recursos sensoriais e os utilize a seu favor.

Quinta etapa: revisão

Fazer revisões é necessário sempre em razão da grande quantidade de informações que os estudantes têm que reter e da tendência que temos em esquecer por conta do desuso.

Como diminuirmos o nosso esquecimento:

• Ao término do estudo, revise tudo a partir do esquema que você montou.

• Use seus esquemas sempre que possível para relembrar os conteúdos já estudados.

• Comece sua sessão de estudos revisando o que estudou antes.

• Repasse os pontos dos esquemas que montou toda semana, a cada mês e a cada três meses.

• Revise seus esquemas às vésperas de provas.

• Ler os esquemas antes de dormir facilita a memorização.

Uma revisão de qualidade deve ser feita a partir da leitura das sínteses que você produziu. Ao olhar o esquema você deverá facilmente recordar a matéria. Caso sinta dificuldade em algum conteúdo, retorne aos livros e refaça seus esquemas ou suas sínteses. Sabemos que repassar a matéria a partir de sínteses, resumos ou esquemas reduz em 2/3 o tempo necessário para a revisão.

Caso sinta que a aprendizagem não está ocorrendo e a memorização está falha, recomece o processo do estudo e busque ajuda, uma dica, peça a um colega para estudar com você.

Para que ocorra uma boa revisão é importante aguçar a concentração; para isso, estude em um local adequado e livre de estímulos que distraiam sua atenção; o lugar deve ser silencioso, arejado, iluminado e confortável.

Como proceder em sala de aula

A primeira coisa é ser assíduo e pontual em suas aulas; um bom estudante respeita rigorosamente o horário de início e término das aulas. Ao chegar em sala, desliga celulares e aparelhos eletrônicos, a não ser que façam parte do trabalho a ser realizado em aula.

A maioria dos professores utiliza a aula para enriquecer e interpretar o material que consta nos livros; se você for capaz de ler este material antes, poderá aproveitar bem mais as explicações, já retirando suas possíveis dúvidas.

Prestando atenção às explicações do professor, você terá andado metade do caminho para fixar a matéria. Caso contrário, você terá que estudar em casa duas vezes mais.

Em aulas com debates, dinâmicas, uso de recursos técnicos ou trabalhos em grupos, procure ser participativo. Como esse modelo de ensino é muito prazeroso, você provavelmente não terá dificuldade em engajar-se com maior interesse e isto lhe trará uma aprendizagem mais eficiente.

Quando o professor adotar a forma de aula expositiva, tome apontamentos durante a exposição. Tomar apontamentos não é meramente copiar. Só os tópicos principais devem ser anotados; depois você reconstituirá a aula consultando os livros. Ao fazer anotações, faça-as do modo mais resumido possível. Pule os enfeites usados pelo professor, bem como o excesso de exemplos. Procure anotar os fatos importantes; estes podem ser detectados pela ênfase que o professor dá à informação. Use sinais para simbolizar palavras que você sabe que são muito usadas, tais como: ñ – não / tb = também, entre outras.

Lembre-se de que boas anotações exigem cinco ações:

• ouvir atentamente;

• selecionar as informações importantes;

• condensar as informações;

• escolher e organizá-las;

• interpretá-las.

Em casa, passe a limpo suas anotações, deixando o texto mais fácil de ser compreendido por você no futuro. Complemente suas anotações com informações de livros e apostilas.

Minimize as distrações sentando-se o mais próximo possível do professor; quanto mais longe, mais difícil de ouvi-lo; quanto mais no fundo da sala, mais fácil será se distrair.

Sentar-se na frente tem benefícios, causa boa impressão ao professor, será mais atendido em suas dúvidas e poderá perceber expressões corporais que facilitam o entendimento do que é dito por ele.

Não seja tímido; a timidez atrapalha o desempenho. Não há razão pra temer o professor ou seus colegas. Na sala, faça perguntas, mesmo que o professor pareça não gostar.

Peça a seu educador para só apresentar regras depois de resolver muitos casos em que elas se apliquem. A regra, vindo primeiro, torna a aprendizagem mecanizada e de fácil esquecimento.

Para assistir uma aula é preciso esforço consciente. Escute como quem discute com o professor; desse modo você melhora sua concentração. Ouça como quem vai perguntar. Adote a "dúvida metódica". Duvide de tudo até obter provas.

Um dos problemas da sala de aula é o individualismo. Ninguém quer ceder um pouco seu espaço. Há a necessidade de superar esta postura e, portanto, debata com alguns colegas; o debate é uma excelente forma de aprendizagem, mas, primeiramente, estude sozinho; apenas após ter noções do conteúdo é que você poderá debater com profundidade.

Caso não aprenda, não culpe seus colegas. Será mera desculpa de suas próprias falhas. Quase sempre o defeito está em nós. Enfrente os obstáculos.

Ensinar a um colega é a melhor forma de aprender. Consiga um colega mais fraco para você ensinar, aprenda de um que saiba mais que você; todos serão beneficiados com essa prática.

Esteja atento às explicações, procure interessar-se. Questione as informações dadas e elabore mentalmente uma síntese do que foi ensinado. Evite conversar ou ficar disperso durante a fase em que o professor estiver transmitindo o conteúdo.

Fique longe de problemas disciplinares, pois estes, além de serem falta de respeito ao espaço acadêmico, ao professor e aos seus colegas, poderão acarretar seu afastamento da aula e a consequente perda das explicações, o que, sem dúvida, prejudicará sua aprendizagem futura.

Procure exercitar ao máximo os conteúdos estudados; exercitar não é

apenas resolver tarefas, mas usar o que foi aprendido em sua vida, incorporando esse conhecimento ao seu processo mental e usando-o para ler com maior clareza o mundo.

Não esqueça que ser um bom estudante pode ser uma carga. Os medíocres farão tudo para que você não estude. Na sala de aula não se intimide diante de zombarias. Lembre-se de que o espaço é seu. Portanto participe, dê sua opinião. Acima de tudo, você tem o direito de tirar suas dúvidas.

Depois da aula

Assim que possível, depois da aula, reveja tudo o que você anotou, preencha os "vazios", marque as perguntas que ficaram sem respostas e pesquise em seus livros ou na internet; lembre-se de resolver as tarefas passadas pelo professor, pois elas são um tipo de estudo dirigido.

Reveja suas anotações feitas em sala; caso as tenha escrito de forma rápida e ilegível, corrija-as e aproveite para resumir as ideias. Lembre-se que quanto melhores forem suas anotações, mais eficientes serão os minutos gastos em revisões.

Saber ouvir é uma arte de ouro para quem tem que aprender. Com essa habilidade desenvolvida o aluno avalia melhor os conteúdos ministrados e avalia com maior eficácia as ideias propostas pelo professor. Dizem que Deus nos deu dois ouvidos e uma boca para que ouvíssemos mais do que falássemos; em sala de aula isso deveria ocorrer.

Nem sempre, no entanto, esta capacidade é praticada pelo aluno, resultando em prejuízos na aprendizagem que tendem a se acumular, e essa perda proveniente da falta de atenção recai diretamente sobre os resultados da aprendizagem. O fato é que o ato de prestar atenção e ouvir implica uma ação consciente e intencional, pois a velocidade do cérebro do ouvinte é capaz de processar mais de 400 palavras por minuto, daí a necessidade de uma ação de inferência, ativando ao máximo os canais cerebrais "em paralelo" para processarem as informações e os pensamentos que estão sendo ouvidos.

Avalie-se como ouvinte

1) Você é capaz de ouvir seu professor sem interrompê-lo, durante as explicações de conteúdos?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

2) Você consegue perceber aspectos subliminares (entrelinhas), entendendo o sentido oculto das palavras, durante as explicações em aula?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

3) Você aproveita as oportunidades dadas pelo professor para tirar suas dúvidas, dar opiniões, enfim, posicionar-se em relação aos conteúdos ministrados?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

4) Você procura concentrar-se na explicação do professor, tentando aproveitar o espaço da aula para reter ao máximo as informações importantes?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

5) Quando o professor abre debates com os alunos em sala, você procura registrar os aspectos mais importantes da conversação?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

6) Ao rever os conteúdos estudados em sala, em suas tarefas e nos estudos em casa, você consegue localizar e lembrar os fatos mais importantes e as ideias-chave utilizadas pelo professor?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

7) Você consegue ouvir a ideia que está sendo exposta a fim de, na sequência, tirar suas conclusões e só depois participar dos debates?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

8) Você evita ser hostil ou excitado negativamente quando o ponto de vista do professor é muito diferente do seu?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

9) Você evita fazer trabalhos paralelos durante a explicação do professor?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

10) Você desliga os aparelhos eletrônicos durante a permanência em sala de aula e, em especial, nas explicações dos conteúdos?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

11) Você consegue ignorar outros fatores, em especial as conversas paralelas, durante as explicações dos professores?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

12) Você sente e demonstra interesse genuíno pelas explicações dos professores em aula?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

13) Você evita ausentar-se de sala para realizar atividades outras, quando o professor está explicando conteúdos?

( ) sempre ( ) quase sempre ( ) raramente ( ) nunca

Avaliação

Some os itens onde as respostas forem SEMPRE (atribuindo a cada resposta 4 pontos). Some os itens com respostas QUASE SEMPRE (atribuindo a cada um deles 3 pontos). Some os itens com respostas RARAMENTE e atribua a cada um deles 2 pontos. Aos itens com resposta NUNCA atribua 1 ponto.

A sua performace como aluno "bom ouvinte" será a seguinte:

• Caso alcance 44 pontos ou mais, você é um excelente aluno ouvinte.

• Caso alcance de 35 a 43 pontos, você é um "bom aluno ouvinte".

• Caso alcance de 30 a 34 pontos, você precisa melhorar sua capacidade de atenção e escuta das aulas (ouvinte regular).

• Caso fique abaixo de 29 pontos, significa que boa parte do que você escuta em sala de aula pode estar deturpado, exigindo de você um esforço muito maior de dedicação ao estudo individual em casa. Aproveite mais seu tempo em sala de aula.

Como ser um bom ouvinte

Ser um bom ouvinte é uma habilidade que pode ser desenvolvida. Nunca é tarde, no entanto, para desenvolvê-la, mas é necessário começar; a prática consciente e o esforço lhe levarão a ser um bom ouvinte.

1) Assuma o compromisso consigo de treinar diariamente a concentração, inicie com períodos curtos (10 minutos) e vá ampliando gradualmente.

2) Escolha as aulas em que tem mais facilidade de aprender ou de que gosta mais dos assuntos, como "aulas-piloto", pois fica mais fácil reter sua atenção; depois estenda para as demais matérias.

3) Procure sentar nas carteiras próximas ao professor; isso vai diminuir bastante possíveis dispersões.

4) Evite sentar próximo aos seus amigos, com quem mais se afina; dessa forma reduzirá a tentação em realizar conversas paralelas às explicações.

5) Exercite o ato de ouvir as ideias do professor por completo antes de interrompê-lo com perguntas ou opiniões.

6) Vigie-se em relação ao seu comportamento de escuta, veja se sente ansiedades, impaciências, sonolências ou devaneios – mecanismos inconscientes de fuga da aula. Trabalhe-se em relação a isso, procure ajuda. Os orientadores educacionais e os psicólogos escolares podem ajudá-lo.

Com as condutas citadas, você ampliará sua capacidade de vivenciar a arte da escuta, passando a ouvir mais conscientemente, com um ouvido mais treinado e com a habilidade de tornar sua aprendizagem visual e auditiva mais aguçada. Não precisa nem dizer as repercussões, em curto prazo, que trará à sua aprendizagem.

Algumas atitudes suas em sala de aula demonstrarão ao professor seu desejo de ouvi-lo melhor, com ganhos em sua imagem como aluno que se interessa em aprender. Manter contato visual com o professor, sentar em posição frontal e demonstrar estar com a mente aberta para aprender, são importantes, bem como fornecer *feedbacks* oportunamente, perguntando e confirmando que as ideias foram captadas, além de manter o silêncio durante as explicações.

Como obter sucesso nas provas

Saber fazer provas é tão importante, nos dias de hoje, quanto saber o conteúdo cobrado; portanto, sua preparação deve incluir o conhecimento prévio do tipo de prova a ser realizada e também uma preparação emocional com técnicas de relaxamento para a redução do mau estresse. Ter uma programação de estudos lhe dará a segurança de conhecimento e emocional para evitar o excesso de tensão durante a avaliação, livrando-o do risco de “brancos” que ocorrem com alguns na hora da prova.

Antes da prova

Não deixe tudo para a véspera; faça uma programação que lhe permita revisar todo o programa um pouco a cada dia. Assim você terá tempo para perceber os pontos que não entendeu e dedicar-se mais a eles. A preparação não deve ser feita na última hora, varando madrugadas; isso só acentuará seu cansaço. Procure distribuir racionalmente o tempo de que dispõe.

Estude a matéria na sequência que o professor ensinou; não realize a tarefa de forma desordenada, pulando capítulos, indo e vindo, isso só irá confundi-lo. Refaça os exercícios principais; caso tenha dificuldades em alguns, peça ajuda ao seu professor.

Procure preparar-se tranquila e conscientemente, cultive o desejo de ir bem e adote o pensamento positivo. Caso fique nervoso, perto da prova, aceite-o como natural; o nervosismo bem-canalizado irá torná-lo mais atento e sua memória funcionará melhor.

Estude com técnica, interesse e paciência. O bom resultado é uma consequência natural de sua preparação. Trabalhe com persistência, mas também com calma.

Uma preparação intensiva próxima à prova é também útil; como o programa da prova já foi estudado e aprendido, a revisão de véspera ajuda bastante, principalmente se for realizada por meio da resolução de questões.

Estudar com colegas também é bom, mas cuidado para a sessão não se transformar em reunião social.

No dia e durante a prova

Encare a prova com calma e otimismo. Nada de ansiedade; ela provoca tensão e diminui suas possibilidades de sucesso. Concentre-se, esteja atento a tudo e seja cuidadoso nas resoluções das questões. Ouça atentamente qualquer orientação que seja dada pelo fiscal e leia com toda a atenção as instruções constantes da prova. Obtenha informação antecipada sobre o tipo de prova a ser aplicado.

Verifique se você está levando todo o material de que vai precisar para a prova. A falta de uma borracha ou de um lápis poderá lhe prejudicar.

Leia a prova como um todo. Avalie as questões. Veja as que você conhece bem, as que conhece parcialmente e as consideradas “difíceis”. Inicie a resolução pelas questões mais fáceis; passe para as de dificuldade média e só então volte-se para as mais difíceis.

Concentre-se em uma questão de cada vez, procure calcular bem o tempo da prova, reservando alguns minutos para uma revisão final antes de entregá-la. Lembre-se: use todo o tempo disponível. Não tenha pressa em concluir sua avaliação.

Não use recursos proibidos na prova; além de não ser uma atitude ética, a tensão gerada por atos como "colar" pode provocar esquecimentos. Lembre-se ainda de que os alunos eventualmente flagrados com "pescas" de qualquer espécie são eliminados do concurso.

Mesmo quando não souber uma questão, sempre procure tentar respondê-la. Muitos professores dão parte da pontuação total da questão quando percebem que o aluno fez um esforço para acertar.

Em provas objetivas, seja metódico ao responder, fique atento aos termos usados pelo professor na pergunta; é comum as palavras-chave usadas ao perguntar lhe conduzirem à resposta correta. Nas provas subjetivas, procure responder apenas o que foi perguntado; mostre seus conhecimentos de forma segura, mas evite devaneios, não seja prolixo, evite tentar mostrar que sabe mais do que a pergunta exige.

Reserve um tempo para preencher o gabarito com calma e, antes de entregá-lo, revise-o. Lembre-se: a pressa nesse momento pode acarretar danos irreparáveis.

Faça sua redação com letra legível; isso ajuda a não tirar o humor de quem for corrigi-la. Faça uma revisão cuidadosa antes de entregá-la; é possível que tenha deixado de colocar uma vírgula valiosa, e isso pode prejudicá-lo.

No dia da prova, procure consumir alimentos com açúcar e fósforo, mas numa alimentação equilibrada; cuidado para não exagerar e passar mal.

Confie também em sua intuição; quando não tiver certeza da resposta (em questões objetivas), fique com a opção que primeiro veio à sua mente; isso aumenta a possibilidade de acertos. Lembre-se ainda de que as provas de múltipla escolha têm seus itens balanceados, ou seja, ocorre mais ou menos o mesmo número de quesitos certos em cada item; isso serve como uma dica para que, caso você precise "chutar" uma questão, "chute" com certa lógica.

A arte de relaxar

As pressões constantes da vida cotidiana, como também provas e exames, causam grande prejuízo ao bem-estar físico e mental do indivíduo, podendo levar ao esgotamento. É surpreendente que tão poucas pessoas conheçam a arte de relaxar, a qual é mais do que a ausência do estresse. É algo positivo e agradável.

Não tenha medo de tentar algo novo e diferente. Escolha atividades que realmente gosta de praticar: a leitura de um bom livro, ouvir uma boa música, banhar-se no mar, caminhar, correr, andar de bicicleta, admirar o nascer e o pôr do sol, um bom papo, uma peça de teatro, um bom filme e deixar-se transcender. Aprender técnicas de relaxamento também pode ajudar.

Para descansar, relaxe com regularidade as tensões de seu corpo, mas também as da sua mente. O segredo no relaxamento está em descobrir as atividades que lhe dão prazer e, quando você as praticar, empenhe sua energia em obter total bem-estar físico e mental.

Condições físicas

As condições físicas do aluno e as de seu ambiente de estudo devem ser favoráveis, possibilitando o trabalho atento e tranquilo para a formação do hábito de estudar. O desenvolvimento do hábito vai levá-lo a uma maior concentração, podendo assim dedicar mais tempo ao estudo sem tanto sofrimento.

Criar melhores condições saudáveis de estudo é melhorar o rendimento e possibilitar a criação do hábito. Para tanto, conservar suas boas condições de saúde é fundamental, por isso, observe o seguinte: • Sua alimentação deve ser pautada por comidas sadias em horários regulares; procure ingerir leite, frutas e verduras em abundância. Evite estudar de barriga vazia. Evite beliscar, especialmente docinhos e salgadinhos, o excesso de açúcar, e tente fazer as refeições com tranquilidade, lentamente, saboreando o alimento. Após as refeições, descanse pelo menos 20 minutos.

- Faça diariamente exercícios físicos, fuja do sedentarismo; 20 minutos diários de exercício já são o suficiente para isso.

- Sente-se de forma adequada ao estudar, nada de se deitar sobre a coluna, o ideal é ficar com a coluna ereta e a 30 centímetros do livro que estiver lendo.

- Cuidado com a TV; na maioria das vezes ela serve apenas para entretenimento e lhe rouba preciosas horas de estudo. Use a TV para ver jornais ou documentários.

- Cuide dos problemas físicos existentes e que dificultam o estudo: visão e audição deficientes, adenoides, respiração nasal obstruída, problemas dentários *etc*.

- Cuide da higiene pessoal para manter a boa saúde.

- Durma pelo menos oito horas por noite; durante o sono nosso cérebro se reprograma evitando que em vigília você sinta perdas de memória, dificuldades de atenção, distração e perda do dinamismo mental.

- Aprenda a respirar, para relaxar.

• Capte a energia solar com regularidade; banhos de sol moderados fornecem vitaminas ao seu corpo.

• Evite tomar medicamentos, tanto tranquilizantes quanto estimulantes; eles cobrarão um alto custo na abstinência.

• Evite o fumo e o álcool.

• Procure fazer um alongamento antes de estudar; isso ajudará você a se sentir com mais disposição para a atividade que vai realizar.

Seu corpo e seu cérebro agem juntos, e ambos contribuem para seu equilíbrio psicofísico. Conheça-se bem, conheça seus limites e os sinais de alarme, nunca espere demais para agir; evite problemas mantendo uma vida saudável sempre, fuja de abusos.

Em relação ao seu local de estudo, observe para que ele tenha as seguintes características:

• Ser tranquilo, agradável, sem ruídos. Caso em sua casa este espaço não seja possível, use a biblioteca de sua escola.

• Ter temperatura agradável, ser um local arejado.

• Ter iluminação adequada e de preferência entrando pelo lado oposto à mão a qual você usa para escrever.

• Sem ruídos externos; evite colocar músicas durante o estudo.

• Uma mesa espaçosa é importante para que você possa espalhar seu material de pesquisa.

• Tenha atenção especial à cadeira que usa; ela deve ser confortável e proporcional à mesa e à sua altura.

A tarefa de casa

Até mesmo os alunos que não gostam de atividades para realizar em casa concordam que as tarefas de casa têm importância como uma estratégia pedagógica para facilitar a revisão dos conteúdos ministrados em aula, a fixação das informações e o desenvolvimento do hábito de resolver problemas sozinhos e pesquisar.

Apesar do reconhecimento da importância, na verdade o que ocorre com frequência é uma execução ruim de sua prática por parte do aluno, gerando conflitos com seus familiares. Os estudantes resistem em fazer as tarefas, considerando-as como perda de tempo e alegam, inclusive, que seus professores na maioria das vezes deixam de cobrá-las ou corrigi-las.

A realização das tarefas de casa é de grande utilidade na aprendizagem; incluídas na rotina diária, contribuem para o desenvolvimento do hábito de estudo e para a ampliação do conhecimento pelo estudante. Para que isso ocorra, torna-se necessário que estejam integradas ao conjunto de atividades de estudo diário e serão ainda mais produtivas quanto mais seu conteúdo estiver vinculado aos conteúdos das disciplinas que estiverem sendo trabalhadas naquele período pelo professor em aula.

Tarefas de casa podem ser utilizadas pelos professores como uma forma de avaliar seus alunos, pois possibilitam um acompanhamento mais contínuo da aprendizagem do que o que se obtém por meio das avaliações pontuais (provas). O professor pode ainda reorientar a condução de suas aulas ao constatar, pelas tarefas passadas, as dificuldades dos alunos em alguns conteúdos.

O aluno deve realizar as tarefas propostas o mais próximo possível da explicação do conteúdo feito em aula pelo professor. Deve resolver primeiramente aquelas tarefas cujos conteúdos estão disponíveis (nas anotações feitas em sala ou nos livros didáticos) e depois as tarefas que implicam pesquisas virtuais na internet ou em enciclopédias.

Caso tenha dificuldade em realizar suas tarefas, nada de “chutes”; procure ajuda, troque ideias com seus pais e com colegas. Caso a dúvida persista, deixe a questão em branco e discuta-a com seu professor.

Nos casos de tarefas para casa em equipes, envolva-se ao máximo no trabalho com os conteúdos, cuidado para não "se escorar" nos colegas, em especial naquele amigo mais estudioso, pois assim você perderá uma grande chance de aprender novos conhecimentos.

Efeitos positivos das tarefas de casa na aprendizagem

1) Melhora a memorização dos conteúdos em estudo, sem a necessidade da famosa "decoreba". A memorização ocorre pelo exercício prático da aplicação da teoria em problemas propostos.

2) Melhora a compreensão dos temas debatidos em aula e presentes nos livros didáticos.

3) Aperfeiçoa a capacidade do professor em avaliar o crescimento da aprendizagem do aluno.

4) Desenvolve o pensamento crítico e a maneira com que o aluno infere (pensa) sobre as informações em estudo.

5) Torna o aprendizado menos enfadonho e mais gratificante. Caso os exercícios tragam questões ligadas ao dia a dia do aluno, o processo de despertar o interesse pela tarefa fica ainda mais facilitado.

6) Torna o estudo menos disperso; a tarefa direciona o que é mais importante que o aluno aprenda.

7) Contribui para o desenvolvimento do hábito de estudo.

8) Desenvolve o autodidatismo e aumenta a autonomia no estudo.

9) Melhora a capacidade de administrar e organizar o tempo do estudo.

10) Desenvolve a "curiosidade epistemológica", ou seja, amplia o espírito científico, pesquisador, do estudante.

É importante que o aluno encare a tarefa de casa como uma obrigação sua, não delegável. Quando assim não o faz, é comum o conflito com seus pais, em casa, e, na escola, com professores e coordenadores.

A importância de desenvolver o hábito de fazer as tarefas, quando realizadas desde o início da vida escolar, evita esses conflitos, gratifica e impede os efeitos negativos, inversos aos citados anteriormente, que acontecem associados à recusa em valorizar as tarefas de casa.

10

Como manter a concentração

O estudo requer uma boa capacidade de ler e compreender o que lê, uma boa capacidade de memorização e uma capacidade desenvolvida de concentração. Uma concentração bem-adequada possibilitará uma melhor assimilação do conhecimento e uma melhor recordação dos conteúdos estudados.

A habilidade de concentrar-se é um recurso que abre caminho para aprender melhor e mais facilmente. Concentração requer vontade consciente e forte determinação para iniciar as sessões de estudo. Superada a "preguiça" inicial, põe-se em marcha um processo de estudo que só poderá dar certo se for sustentado num crescente interesse e na capacidade de manter-se concentrado.

A concentração se torna mais fácil quando o plano de estudos já está rotinizado ou sistematizado, daí estudar no mesmo lugar e no mesmo horário diariamente ajuda bastante. Ter uma forma sequenciada de estudo também facilitará a permanência da concentração; por exemplo, ler, em seguida grifar o que leu de mais importante, depois sintetizar o que grifou, procurar as palavras desconhecidas no dicionário, dentre outras estratégias de estudo.

Ajuda também na manutenção da concentração variar os temas em estudo e as tarefas a serem realizadas. Como se estudam várias matérias, deve-se mesclar as diversas ciências, o que possibilita menor cansaço mental (por exemplo, matemática e literatura, física e inglês etc.).

Evite situações que podem gerar distrações; algumas delas aparecerão em sua mente como situações inadiáveis. Para evitar as distrações, deve-se: saber as prioridades e ser determinado em cumpri-las, ter clareza na meta que se quer alcançar e realizar um estudo por vez, e pensar só nele. Deve-se ainda descansar após algum tempo de estudo, mas sem sair do local.

A capacidade de concentração pode ser desenvolvida ainda com o uso de alguns jogos que mexem com essa habilidade, como jogar xadrez, fazer palavras-cruzadas, entre outros fatores que estimulam nossa atenção.

Cuidado com os desconfortos que seu corpo pode sentir durante o estudo;

dores no pescoço, nas costas e em outras partes do corpo podem ser consequência de fadiga muscular. Quando isso ocorrer, repense o conforto de seu local de estudo, dê uma parada e realize alguns exercícios de alongamento para a parte do corpo que estiver em desconforto. Lembre-se de que toda rotina precisa de "recreios"; aproveite o momento da fadiga muscular para dar uma parada de uns dez minutos e depois retorne ao estudo. Recomendamos que estudantes que estejam cumprindo muitas horas de estudo pratiquem exercícios físicos, pois isso ajudará até na manutenção da concentração quando for estudar.

Sem dúvida alguma, o estudante necessita ter uma atitude mental positiva em relação à sua capacidade de aprender; confiar em si e pensar que é capaz de realizar seus projetos vão ajudá-lo a resolver os problemas que apareçam e manter-se atento e concentrado em suas metas. Invista em sua autoestima.

Caso você esteja passando por problemas de ordem emocional ficará mais difícil manter a concentração em algo que exige esforço, como é o caso do estudo, pois a emoção tende a se sobrepor à cognição. Tente resolvê-los e, caso não consiga sozinho, procure ajuda. Nessas horas os amigos, os familiares e um bom psicólogo podem vir a ser necessários.

Diga a você mesmo o que quer atingir com o estudo e com o conhecimento que está adquirindo, treine sua mente para habituar-se com suas rotinas, seja otimista e creia no seu sucesso.

Existem atividades que podem ampliar sua capacidade de manter a atenção e a concentração, tais como:

• Escrever um diário sobre o que ocorreu no dia.

• Fazer exercícios que testam a inteligência, tais como cubo mágico.

• Responder a exercícios, nas diversas áreas que exijam respostas não convencionais, ou seja, que exijam que você use a criatividade.

• Responder a jogos que precisam de raciocínio matemático.

• Procure ler sobre opiniões distintas sobre um mesmo assunto e depois escreva sobre sua própria opinião.

• Debater ideias.

• Fazer uso de atividades recreativas que sejam mentalmente estimulantes.

• Procurar ler sobre assuntos novos, que você jamais se interessou; por exemplo, mitologia grega ou viagens espaciais *etc*.

• Assistir telejornais tentando entender as nuances das matérias veiculadas.

• Ler revistas sobre temas atuais, posicionando-se em cada tema.

• Assistir debates e entrevistas na TV.

• Assistir documentários.

• Ir ao cinema e ao teatro, concentrando-se na história ou no tema que está sendo veiculado.

Lembre-se: para evitar o cansaço mental necessitamos mais de variedade do que de descanso ou do ócio. É por esse motivo que assistir um debate de um tema instigador nos descansa mais que um filme de ação. Faça o teste.

Unidade II
Técnicas de aprender habilidades

Como trabalhar e estudar em grupo

Estudar em grupos é uma forma de conjugar os talentos de todos, propiciando o aprendizado de uma forma mais rápida e profunda.

Trabalhar em grupo é uma atividade de grande proveito para a aprendizagem e é, hoje em dia, requisito fundamental para o bom desempenho profissional. O trabalho em equipe nos ensina a dividir tarefas, dialogar, respeitar prazos e abrir mão de nossos pontos de vista quando a maioria pensa diferente. Provoca ainda questionamentos, debates, trocas de ideias e a formação do pensamento crítico.

É necessário lembrar, quando se está trabalhando em grupo, que o todo é diferente da soma das partes, portanto, mesmo que as missões de cada um tenham sido divididas, é necessário que todos conheçam o conjunto das ideias que o grupo pesquisou.

Uma equipe, para funcionar bem, não deverá ser muito numerosa; na escola, possivelmente não deverá superar cinco estudantes por grupo. É necessário que alguém assuma o papel de líder, controlando o cumprimento dos prazos, a marcação das reuniões, a cobrança para que cada um tenha feito sua parte do trabalho, e a definição de modelos de apresentação do mesmo.

O líder do grupo não deverá marcar muitas reuniões; o ideal é no máximo três, podendo variar de acordo com a complexidade do trabalho. O líder deverá estar em contato com todos, assim, se houver algum problema com algum participante, redefinirá a pauta de trabalho.

Na primeira reunião de trabalho os membros deverão organizar e programar o que será realizado, discutir e definir os temas a serem estudados, determinar as fontes de pesquisa (virtuais e materiais), distribuir as tarefas e definir local e data da próxima reunião.

O estudo em grupo é proveitoso pelas seguintes razões:

• Permite treinar a comunicação; em pequenos grupos a timidez atrapalha menos e o estudante pode se desbloquear.

• O grupo promove sinergia, dá motivação, afasta o tédio e faz com que consigamos resolver questões complexas, as quais não resolveríamos sozinhos.

• Facilita a compreensão dos conteúdos pela troca de informações entre os seus membros.

• Facilita a memorização pela aplicação prática dos conteúdos teóricos estudados.

• Desenvolve a capacidade de esquematizar e estruturar ideias para transmissão.

• É um bom treinamento para a comunicação.

Existem algumas condições fundamentais para que o trabalho em grupos seja produtivo:

• Selecionar bem seus parceiros.

• Os grupos devem ter um número de parceiros condizente com o trabalho.

• Escolher bem o local para as reuniões.

• Reunir-se apenas as vezes necessárias.

• Preparar previamente o conteúdo que lhe cabe apresentar; não deixar para estudar no momento das reuniões.

• Os membros têm que ser ativos e estar engajados no trabalho; nada de ficar brincando durante o mesmo.

• Todos devem respeitar o plano de trabalho.

• Todos devem respeitar o horário das reuniões.

Caso o trabalho tenha que ser apresentado na sala de aula, é desejável que todos apresentem uma parte dele; isso ajudará a desenvolver outra importante capacidade: a de falar em público.

Falar bem em público é um dos requisitos pessoais e profissionais que mais facilmente podem alavancar sua carreira devido ao destaque que lhe impõe diante dos colegas. Esta habilidade pode ser muito trabalhada na escola e desenvolver os alunos na arte da oratória; para tanto, existem alguns requisitos fundamentais que não podem ser esquecidos, sob pena de surtir o efeito inverso e constranger o orador.

Conheça bem o assunto de que vai falar, não se arrisque a ir a público sem ter convicção de que domina o assunto; isso lhe dará mais segurança e evitará que venha a ser testado por alguém da plateia.

Procure conhecer com antecedência o tipo de audiência que você vai ter; isso possibilitará dosar o vocabulário, bem como conhecer eventuais problemas que envolvam a plateia, por exemplo: conflitos de ordem política, religiosa, étnica, entre outros.

Tenha noção exata do tempo que vai dispor para falar, procure distribuí-lo segundo a importância de cada item a ser desenvolvido. Jamais ultrapasse o tempo proposto; por melhor que seja sua apresentação, poderá cansar a plateia. O ideal é terminar alguns poucos minutos antes do esperado.

Seja sempre incisivo no que vai dizer, procure ter objetividade também, dar exemplos pode facilitar bastante a compreensão dos itens mais profundos. Mas cuidado para não exagerar e perder-se pelo excesso. Emposte a voz naqueles tópicos que você quiser destacar, elevar um pouco o tom da voz ajuda bastante.

Não conclua sua palestra com expressões orais que pareçam suscitar aplausos, tais como “era isso que eu tinha a dizer”. Resuma-se a agradecer a atenção de todos.

Postura

Coloque-se em frente à plateia (ouvintes) numa posição equidistante, ou seja, nem próximo demais, nem friamente distante. No caso de fazer uso de microfone, evite pendurar-se nele, mesmo que tenha um tripé. O microfone deve ter seu som modulado de tal maneira que não fique incômodo aos ouvidos, mas que consiga abafar pequenas conversas paralelas durante a exposição. Use-o a uma distância de uma polegada da sua boca.

Jamais inicie sua apresentação justificando alguma falha técnica ou de conteúdo; isso desmotiva o público. Evite ainda testar o microfone, fato que deverá ter sido feito antes. Procure durante toda a exposição manter contato visual com a audiência.

Vista-se de forma discreta e corretamente adequada segundo os padrões e hábitos gerais da audiência. Evite sempre roupas excessivamente coladas ao corpo, que podem desviar a atenção da plateia.

Movimente-se de forma não uniforme (pois repetindo movimentos irá cansar o público) e com moderação. Evite afastar ou remover objetos, atitude que também poderá distrair os ouvintes. Caso haja um quadro na sala, este deverá ser limpo antes do início da exposição; caso faça uso dele, use sempre letra legível e escreva ideias curtas.

Gesticule de forma discreta, fazendo sempre ações moderadas com as mãos. Evite gesticular com a cabeça. Para destacar uma ideia é aceito gesto incisivo com a mão, mas faça pouco uso e procure fazer com que não pareça um golpe de arte marcial. Não se deve usar as mãos para visualizar formas geométricas nem sinais gráficos: “aspas”, por exemplo. Jamais apontar, em especial para a plateia. Evite ao máximo demonstrações motoras de uma ideia, seja por meio de mímicas, danças *etc*.

Conteúdo

Além de dominar o conteúdo que irá apresentar, você deve trazê-lo organizado em fichas com os tópicos dos assuntos a serem desenvolvidos, mesmo que você tenha preparado um Power point (que não funcionará em caso de falta de energia – deixando-o na mão). As fichas oferecem a vantagem de não assustar a audiência, permitem o fácil manuseio do esquema a ser seguido e, se o orador tremer, não dará na vista.

Procure encontrar uma fórmula que prenda a atenção dos ouvintes desde o início: um pequeno filme de no máximo cinco minutos, fazer uma pergunta, contar uma história, uma expressão lúdica bem-humorada ou frases contundentes e polêmicas podem ser boas estratégias.

Dispense saudações pomposas, formais e cerimoniais, ressalvadas as situações muito solenes. Evite linguagem vulgar, lugares-comuns, adágios e clichês. Evite ainda usar palavras difíceis, pomposas ou pouco comuns. Seja breve ao falar, coloque-se sempre de forma adequada ao público e seja original, surpreenda.

Quando for fazer uso de exemplos, estes têm que ser didáticos, curtos e atraentes. Cuidado com tentativas de usar humor; muitas vezes somente o orador ri e cria um clima ruim na relação com a plateia, mas é bem-vindo para relaxar o público e remotivá-lo a manter a atenção.

Durante sua apresentação procure estar preparado para cada um dos passos seguintes:

1) Saudação.

2) Proposição inicial.

3) Argumentação (apresentação das ideias).

4) Conclusão.

5) Fechamento.

6) Agradecimento.

A conclusão de sua fala é algo importante e existem diversas formas de fazê-la: você pode produzir um resumo do que expôs; pode concluir apresentando sugestões de ações, ou deixando ao grupo uma frase para reflexão; pode concluir também respondendo a uma pergunta inicial que tenha proposto no início de sua fala.

Caso ao final da palestra haja espaço para responder a perguntas, deixe que o moderador do debate encerre o momento.

Recursos disponíveis

Todos os recursos disponíveis devem ser testados antes, para evitar que algo saia errado e atrapalhe sua apresentação. Confira o microfone, a qualidade do som, a acústica, os aparelhos a serem usados, retroprojetores, DVDs, projetores multimídias, computadores *etc.*

Caso use Power point, lembre-se de que neste tipo de recurso não se deve escrever demais; coloque apenas as ideias centrais que você irá desenvolver. Este recurso possibilita que você leve imagens para sua exposição; faça uso disso, quando possível.

O uso do DVD está em moda ultimamente, é um excelente recurso. Permite trazer para a palestra cenas ou falas de outras pessoas; a partir daí

debatem-se ideias. O perigoso do uso do DVD é que a apresentação se alongue e não haja tempo para que sua exposição ocorra de forma tranquila.

3
A importância do ato de ler bem

A leitura nos permite acessar as mais variadas fontes de informações, além da seleção do que mais nos interessa aprender.

Definir leitura parece algo simples; no entanto, dificilmente na literatura especializada se encontrará uma definição que consiga satisfazer plenamente. Podemos tentar conceituar o ato de ler como a capacidade de atribuir diretamente um sentido a algo escrito. Tal sentido é composto pelo que está literalmente escrito e pela nossa história de vida, que influencia na interpretação que damos ao que lemos.

Uma outra definição para o que é ler passa pelo entendimento da leitura como o ato de questionar ideias representadas por símbolos de escrita. Nesta concepção do ato de ler entra necessariamente a postura crítica por parte do leitor, o qual deverá ler como quem questiona.

Podemos ainda ver o ato de ler como algo que se aprende fazendo, pois não é possível primeiro aprender a ler para depois fazê-lo. Isto é, ler escritos no momento em que se precisa realmente da informação.

Ler é, no entanto, muito mais do que isso. A leitura é o ato de poder perceber o mundo, conhecer e compreender seu entorno social. O homem precisa ser motivado a ler o mundo; a partir daí, ele se motivará a fazer uso da leitura e da escrita para viver melhor num universo onde conhecerá cada vez mais.

A falta de leitura é responsável pela ausência de criatividade e pelo pouco conhecimento dos saberes existentes no mundo, além da dificuldade em fazer uso da linguagem escrita.

A grande maioria dos brasileiros não tem o hábito de ler. As justificativas são muitas: a falta de tempo; o alto custo dos livros; a falta do hábito, o que torna o ato de ler lento e cansativo; o fato de os livros serem instrumentos obsoletos e pouco interessantes diante da tecnologia da televisão e da informática.

A falta de tempo está diretamente ligada à falta de prioridade dada ao ato de ler; pessoas que ficam quatro horas por dia diante da televisão, que é a média

nacional, não podem dizer que não têm tempo para ler.

O alto custo dos livros e revistas no Brasil é real; no entanto, a competição entre editoras e livrarias vem baixando os preços em alguns segmentos de produção escrita. As bibliotecas também estão se aperfeiçoando e possibilitando o acesso gratuito a uma grande variedade de livros. A falta de hábito não é causa, mas consequência do desestímulo de uma cultura de leitores no Brasil.

As publicações de livros em linguagem mais acessível e direcionada para públicos específicos tende a criar uma nova geração de leitores. Dizer que o computador e a TV podem substituir o livro é um erro; na TV o tempo é caro, o que torna as abordagens das temáticas superficiais e restritas; já o computador é um instrumento excelente para realização de pesquisas, mas de uma leitura que cansa os olhos e dá pouco prazer. Leitura não é bem a "praia" dos computadores; é este um dos motivos de os jovens, ao se comunicarem via computador, abreviam as palavras.

> Meus filhos terão computadores sim, mas primeiramente terão livros (Bill Gates).

A verdade é que não basta apenas ler, é necessário querer e saber ler bem, o que implica assumirmos uma nova postura diante da leitura. A tomada da decisão de transformar o desejo em realidade é imprescindível; precisa haver empenho. Sem o esforço da busca é impossível alcançar os seus projetos.

Se você quer aprender a ler bem, desenvolver o hábito da leitura, só a vontade não é suficiente. É necessária uma ação direcionada e organizada. Ir aos livros e começar a ler sem desenvolver o hábito de tal atitude pode deixá-lo frustrado; é por esse motivo que conhecer algumas técnicas pode ajudá-lo. Os dois primeiros passos a serem dados são não ter pressa ao ler e não ter pressa em desenvolver o hábito da leitura.

Desenvolver um caminho para adquirir o hábito de ler requer manter as atitudes adequadas, ou seja: ter um propósito e um objetivo definido para a leitura que realizará; ir aumentando gradativamente o tempo de leitura; descobrir leituras prazerosas para auxiliar na manutenção de sua atenção durante o ato de ler.

Saber ler bem também possui um *know-how* que implica conseguir captar uma maior quantidade de informações, fixando-as de forma eficaz, em um tempo otimizado. Não significa ler rápido. Algumas leituras, como a de um poema, devem ser realizadas lentamente.

Para cada motivação de uma leitura deve-se ter um ritmo. Ao estudarmos é necessário harmonizar tempo com fixação de conteúdos. Para a leitura lúdica ou que visa o relaxamento, o tempo é uma preocupação que não deve existir; o mais importante é compreender o texto e poder pensar sobre ele. Quando é necessária a leitura de muitos livros, como no caso de uma pesquisa acerca da

literatura existente sobre um determinado tema, para a posterior escrita de um trabalho científico, torna-se necessária uma leitura rápida, mas com boa capacidade de compreensão da essência das ideias dos autores. Nesse caso, deve-se usar o método da leitura dinâmica, uma leitura rápida e seletiva, que não é milagrosa, mas é eficiente. Acople à leitura um resumo literal e um resumo esquemático e ficará fácil revisar o conteúdo lido e memorizá-lo.

A carência de vocabulário é um obstáculo para muitos leitores, pois torna o ato de ler lento, pouco eficiente e de difícil concentração. Uma boa maneira de resolver esse problema é mudarmos o hábito de olharmos o dicionário como o "pai dos burros" e passarmos a vê-lo como o "amigo dos sábios". Recorra sempre ao dicionário; para isso, tenha ciência de que para cada nova palavra aprendida seu mundo se amplia. Como nos diz o educador Ziraldo:

a palavra é o átomo da alma.

Um outro obstáculo a que possamos desenvolver o hábito de ler é a pressa; a preocupação em ler rápido domina nossa mente, dificultando a possibilidade de captarmos as ideias expressas pelo autor. Devemos ler respeitando a pontuação existente no texto; esse procedimento facilita a compreensão da mensagem transmitida.

Durante a leitura devemos focar nossa atenção no texto e evitar devaneios ou pensamentos paralelos que dificultarão a compreensão textual. Evitemos também ler quando houver algum incômodo físico: dor, fome, sono, sede ou outros fenômenos que nos deixem ansiosos. Cuidado ainda com problemas sensoriais, barulhos em excesso ou problemas de visão, principalmente, os quais afetam nossa leitura. Busque solucionar essas questões o quanto antes e só então invista numa leitura mais densa.

Evite se tornar um leitor superficial; este é um hábito muito comum nos tempos atuais devido à ansiedade de ler tudo. Este tipo de leitor muitas vezes lê bastante, mas sua capacidade de compreensão do texto lido fica severamente prejudicada. Não deseje ler tudo, nem sobre tudo; decida temáticas que lhe interessem selecionando o que lerá a partir delas.

Procure ler sempre em ambientes agradáveis, onde você possa estar relaxado para, posteriormente, concentrar-se de forma intensa.

Crie o hábito de grifar os textos; os livros são importantes e devem ser respeitados, mas não devem ser tratados como seres divinos. Fazer grifos e anotações ao lado das páginas é sempre positivo para enfatizar as ideias principais do texto.

Quando for ler livros ou textos em situação de estudo, procure realizar três leituras. Na primeira, tente captar a ideia geral que o texto lhe propõe; este momento é chamado de síncrese ou visão global. Na segunda leitura, procure ler como quem questiona, fazendo mentalmente perguntas ao texto e grifando os

pontos onde se localizam as possíveis respostas; é o momento da análise. Na terceira leitura, tente fixar o conteúdo e elaborar resumos e esquemas, pois eles são úteis na revisão das ideias do texto; é o momento da síntese.

Um bom mecanismo para uma leitura ser fixada de forma crítica é, após o processo das três leituras, elaborarmos um novo texto, nosso, sobre o tema. Nele você pode acrescentar suas ideias e seus sentimentos, e a essa estratégia chamamos "elaboração de texto-sentido", a qual vem sendo utilizada com bons resultados.

A Língua Portuguesa na excelência profissional

Recentemente, uma notícia veiculada pela mídia surpreendeu muita gente: na cidade de São Paulo – onde se situam algumas das melhores faculdades brasileiras e se costuma dizer que as pessoas levam tudo muito a sério –, no exame anual da Ordem dos Advogados do Brasil, apenas 5% dos inscritos lograram aprovação.

Em entrevista às redes de televisão, a coordenadora do exame comentou o fato esclarecendo que os 95% dos candidatos reprovados não o foram por falta de conhecimento do conteúdo específico do exame, mas pela incapacidade em redigir e expressar com lógica e coerência suas ideias. Os textos redigidos eram ininteligíveis; havia premissas sem conclusão, conclusões sem argumentações, falta de nexo na linha de raciocínio e desconhecimento do que há de mais básico na Língua Portuguesa.

O mau desempenho dos bacharéis em Direito foi consequência do fato de terem deixado de lado o nosso idioma pátrio, como vem sendo há muito tempo deixado por nossos estudantes. O estudo da língua materna tornou-se secundário a quase tudo na vida moderna: à informática, às matérias específicas para cada profissão, ao tecnicismo aplicado às novas linguagens.

As pessoas, hoje, pouco ou quase nada leem além do que está resumido na internet, nas apostilas dos cursos ou nos resumos feitos pelos professores. Todos esses recursos têm sua validade diante do objetivo imediato de aprovação em algum concurso, mas não são suficientes para dar ao futuro profissional o embasamento seguro que lhe permita argumentar com solidez e expressar-se de maneira clara e persuasiva, necessários em todo e qualquer ramo que o profissional venha a atuar. Tudo isso só se adquire com a leitura; a prova disso é que mesmo aqueles profissionais bem-informados pela mídia visual (em especial a televisão), se não tiverem em si o hábito da leitura, terão sua capacidade de comunicação fragilizada.

O mercado de trabalho atualmente vem exigindo uma série de novas capacitações dos profissionais: postura ética, criatividade, habilidade em

trabalhar em grupos, pensamento autônomo e uma liderança natural no lidar com os outros. Falar bem em público e escrever com clareza são requisitos prioritários.

Pessoas com apurado sentido de observação e sensibilidade podem conseguir desenvolver estes “dons” e outras vão aprendendo pela via mais sofrida do erro e acerto. O fato inconteste é que o profissional moderno tem que fazer uso correto do idioma pátrio, uma vez que ele é o veículo que vai comunicar a um receptor – provavelmente a seu futuro patrão, a um potencial cliente ou a um promissor parceiro comercial – todo o seu cabedal profissional acumulado.

É bom lembrar que a expressão escrita ou falada tem que ser anteriormente bem-pensada, esquematizada e roteirizada mentalmente. O ato de pensar é profundamente facilitado para aqueles profissionais que têm na leitura um hábito. Na linguagem escrita o problema se acentua, pois se tornam mais visíveis os aspectos plástico-organizacionais do trabalho, a correção gramatical e a riqueza do conteúdo.

Na vida moderna, vemos a todo instante o profissional sendo convidado a defender seus interesses e os do seu negócio, ou ainda a “advogar” as qualidades da empresa que representa. Para ser bem-sucedido, o profissional tem que se expressar com correção e com objetividade. Somente a leitura sistemática, constante e regular pode nos levar a isso.

Quando lemos, mergulhamos no pensamento do autor, refletimos sobre o que nos apresenta, questionamos seus argumentos, desenvolvemos nossa consciência crítica – deixamos de ser meros repassadores das ideias dos outros. A leitura nos eleva ao patamar dos que são fadados ao sucesso: pessoas ecléticas, versáteis, diferenciadas, para quem a comunicação adequada deixa de ser um obstáculo e passa a ser um instrumento de ascensão pessoal, profissional e social.

Desenvolvendo a capacidade de liderar

A habilidade de liderar pessoas é requisito cada vez mais importante para alavancar carreiras numa sociedade onde o fator humano vem sendo o diferencial.

O líder servidor e o líder *coach* (treinador) ainda são os perfis apresentados como referência do tipo de liderança que se deseja nas organizações.

Para enquadrar-se nesse perfil, algumas características devem ser desenvolvidas. A primeira delas é a maturidade emocional, pois num mundo instável e cheio de surpresas ter equilíbrio emocional diante das sucessivas crises é primordial; portanto trabalhe-se, busque experiência de vida e equilíbrio psicológico, visto que ambos ajudarão bastante a alcançar a maturidade para lidar com situações de aparente caos.

Trabalhe sua inteligência lógica, mas também sua criatividade e intuição. Experiência no ramo que atua, somada a uma forma lógica de se posicionar (bom-senso) diante dos problemas, ajudará na solução da maior parte deles; o pensamento divergente (criatividade) lhe auxiliará na solução ao "intuir" os demais. Portanto, não tema tomar decisões baseadas em reflexões intuitivas quando a experiência e a razão pareçam não bastar. Para tanto, tenha confiança em si e acredite no que faz. Somente líderes agem dessa forma.

Quem lidera precisa ter uma visão clara de onde quer chegar e ser incansável na conquista. Precisa ter uma expectativa elevada de si e da sua equipe, daí a capacidade de comunicação (saber ouvir e dialogar) virar requisito importante.

O líder está sempre criando novos desafios e influenciando seus colaboradores a trabalhar juntos para vencê-los. Conhecer a equipe com perfeição ajuda a manter a liderança em relação às novas metas.

Investir na constante melhoria da equipe com capacitações e incentivos, reconhecendo sempre o mérito e usando-o como referência para promoções são ações que devem ser cultuadas. Paralelo a isso, ter tolerância com possíveis erros é necessário, pois "só erra quem faz". Diante das falhas, demonstrar otimismo,

energia positiva, ser assertivo e ajudar o grupo a voltar a acertar.

Diante de grandes crises o líder tem que ter a coragem de tomar decisões, mesmo que sejam impopulares. Para tanto, precisa ter calma, ser franco, definir diretrizes e cobrar para que sejam cumpridas.

O líder necessário no século XXI:

• Avalia as pessoas para colocá-las no lugar certo no momento preciso.

• Empenha-se em fazer com que as pessoas vivenciem os ideais das organizações.

• É aberto a mudanças e ensina sua equipe a ser assim.

• Vê a diversidade como algo que traz força e criatividade para a equipe.

• É aberto à gestão feminina.

• Está em permanente formação pessoal, incentiva e cobra a mesma coisa de sua equipe.

• Conhece o sistema como um todo e consegue visualizar cenários futuros.

• Conhece muito bem sua área de atuação e a organização que atua ou dirige.

• Tem rede de contatos.

• Desenvolve visão política: social e organizacional.

• É competente.

• Aprende com os erros e acertos, seus e dos concorrentes.

Em relação às suas características pessoais, o líder deve buscar desenvolver autoconsciência, autodisciplina, motivação constante, empatia e habilidade social.

Deve, junto à sua equipe, comemorar os sucessos e dividir os fracassos. Deve ainda desenvolver uma capacidade empática (colocar-se no lugar do outro) para melhor sentir como pensa e sente cada um deles, liderando-os de forma mais coerente.

Estudos realizados no Brasil e no exterior, pelas mais diferentes instituições de Ensino Superior com empresários bem-sucedidos, apontam o empreendedorismo como o grande caminho a ser seguido pelos jovens na atualidade. Dessa forma, fugirão de empregos públicos e de serem funcionários de empresas privadas. Serão assim seus próprios patrões.

Os empresários pesquisados apontam algumas das características necessárias para ser um empreendedor; selecionamos as dez mais citadas:

1) **Ter energia:** impulso, iniciativa, coragem de avançar e arriscar, responsabilidade e persistência. Juntamente saúde, vigor e comando. Tudo isso somado torna você uma pessoa com energia para empreender.

2) **Pensar como empreendedor:** ter originalidade, ousadia, criatividade e senso crítico, harmonizados com um pensamento lógico temperado com bom-senso.

3) **Habilidade em lidar com pessoas:** essa é talvez a característica mais importante. Envolve sociabilidade, rede de contatos, capacidade de desenvolver cooperação, bom humor, sabedoria e humildade. Não há como empreender sem ter saudáveis relações pessoais e condutas éticas com as pessoas.

4) **Ser comunicativo:** comunicação que vai desde a oral (falar de forma clara), passando pela habilidade de ouvir, aceitar ideias e desenvolver confiabilidade.

5) **Conhecer o ramo em que atua:** ser um pesquisador constante na área que está atuando. Usar a aprendizagem do dia a dia mesclada com o conhecimento científico-administrativo desenvolvido pelos estudiosos da administração de empresas.

6) **Saber planejar:** o empreendedor necessita ter metas claras (saber planejar aonde quer chegar). Ser contundente em atingir as metas estabelecidas, mas ter a sensibilidade para reavaliá-las e modificá-las no

tempo certo.

7) **Saber delegar**: o empreendedor precisa ter a capacidade e a coragem de delegar poderes. Precisa ainda saber escolher e não temer fazer parcerias e sociedades, bem como desfazê-las. Delegar ou fazer parcerias não implicam deixar de cobrar ou fiscalizar os resultados acertados e pactuados.

8) **Ter um marketing eficaz:** investir em marketing, nos dias de hoje, é requisito imprescindível. Para alguns parece jogar dinheiro fora, mas pensar assim é um engano. Um bom marketing traz muitos benefícios internos (com a crescente motivação dos seus colaboradores) e externos com o aumento da credibilidade social da empresa. Cuidado! O marketing tem que ser verdadeiro, senão, no momento da verdade (contato do cliente com o serviço que sua empresa presta), caso não se confirme, fará efeito inverso.

9) **Ficar de olho na concorrência:** não há empreendedor que não aprenda com os erros e acertos seus e dos concorrentes. Um fica de olho no outro, essa é a realidade; portanto, tenha cuidado com a chamada "zona de conforto". Lembre-se de que a qualquer momento outro empreendedor pode fazer o mesmo que você faz a um custo menor. Por isso, fique sempre ligado no mercado e inove, evitando ser superado.

10) **Dividir os lucros de sua empresa:** pagar um salário acima do mercado traz benefícios à sua empresa pela redução da rotatividade de pessoal e a motivação que gera; no entanto, nada faz mais diferença no trabalho dos seus colaboradores como quando eles se sentem participantes de uma parte dos lucros da organização. Não é à toa que as grandes corporações que conhecemos fazem uso desta prática.

Todas essas características podem ser desenvolvidas e estão, de alguma forma, ligadas à capacidade gerencial daquele que se propõe a empreender em um ramo. Junte-se a elas as características pessoais do gestor, em especial a capacidade de liderar e motivar pessoas.

A escolha da profissão (profissões do futuro)

Fazer uma previsão sobre as profissões que estarão em alta nas próximas décadas é um exercício de futurologia, visto que a dinâmica da sociedade atual é tão intensa que fica difícil sabermos, por exemplo, que produto será o mais vendido em 2030. Ele possivelmente ainda nem foi inventado. Que país será o líder do comércio no mundo, na próxima década? Que aptidões e interesses serão necessários aos profissionais que atuarão neste mercado em constantes mudanças?

Com certeza, o profissional do futuro terá que ter um espírito empreendedor, ser criativo, competente e gostar do trabalho que faz. Terá que atualizar-se sempre, para não ficar obsoleto, o que hoje já ocorre de forma muito rápida.

O profissional do futuro terá que ser um líder em sua área, deve ser ético e saber trabalhar em equipe, conseguindo uni-la em torno de causas que sejam importantes à empresa. O ato de falar bem em público, o domínio de idiomas estrangeiros – pelo menos o inglês ou o espanhol –, saber usar a tecnologia da comunicação e da informação com facilidade também serão atributos cobrados.

Ter a capacidade de desenvolver novas habilidades e competências, bem como ter autonomia e autodidatismo, ser empático e, em especial, saber inferir diante de problemas novos (pensar e intuir) são habilidades cada vez mais necessárias.

O mercado futuro

Além das habilidades citadas, é necessário um olhar profético sobre os rumos que o mercado toma. Aponto algumas ideias norteadoras desta mirada para o futuro.

Em alta

1) Estarão em alta no futuro as áreas ligadas às necessidades humanas, pois o fator humano vai tornar-se imperioso (alimentação, saúde, educação e saneamento básico).

2) Em alta também Nanotecnologia atrelada a Biotecnologia (tecnologia das coisas pequenas (nano) e, em especial, atrelada às novas descobertas na área da saúde).

3) Haverá mercado para tudo que se relaciona ao idoso (Gerontologia), principalmente se realizar atendimento domiciliar (Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Enfermagem e Odontologia).

4) Área do entretenimento (Cinema, TV e Turismo) – experiências de lazer estarão em alta (parques temáticos, acampamentos, esportes coletivos, entre outros).

5) Utilitarismo e pragmatismo – haverá um número crescente de cursos rápidos – tecnológicos – voltados para as práticas profissionais que têm carência no mercado (cuidado, são mercados passageiros, mas podem gerar um bom ganho por algum tempo e têm formação mais rápida).

6) Os cursos tradicionais permanecerão em alta (especialmente Medicina, Direito, Odontologia, Engenharia Civil e Psicologia).

7) Valorização crescente do profissional de Sistemas de Informação e de todos os ramos ligados à Informática – Ciências da Computação, Analistas de Sistemas, Redes, Tecnologia da Informação, *Design* Gráfico, planejador de games, entre outros.

8) O ramo de tecnologia das comunicações (Telemática e engenharias afins) deve permanecer em alta.

9) Devido à crescente preocupação ambiental, devem estar em alta as profissões que trabalham com reaproveitamento de resíduos, gestão de estações de reciclagem, meio ambiente e recursos naturais (Ecorrelação).

10) Crescimento das ONGs, tornando o trabalho social junto ao chamado Terceiro Setor Atraente. Atualmente, entre 5% e 6% do PIB mundial já se encontram nas mãos das ONGs.

11) Área de pesquisas, em todos os níveis.

Em baixa

1) Cursos que apresentam queda na demanda do mercado (Estatística, Artes, Economia). Lembro que excelentes profissionais nestas áreas sempre terão mercado.

2) Cursos com excesso de profissionais no mercado, mesmo que sejam cursos considerados socialmente nobres – Arquitetura, Jornalismo (situação agravada pela não exigência de diploma para desempenhar a profissão), Marketing, Administração e até Direito, Psicologia e Odontologia podem ser afetados pela grande demanda de profissionais no mercado urbano.

3) Cursos nas áreas sociais pela pouca demanda das instituições privadas e pela ausência de uma política social clara em nosso país – Serviço Social, Ciências Sociais, Filosofia, Ciências Políticas, entre outros. Para os profissionais destas áreas, um bom espaço que permanecerá é o acadêmico.

Cursos que poderão estar em alta

• Formação de atletas (Esporte, Educação Física e Fisioterapia).

• Agroecologia (produzir alimentos sem degradar o ambiente – pode estar associado a Agronomia, Zootecnia, Engenharia de Alimentos, Engenharia Ambiental, Química Industrial, Aquicultura e Gastronomia).

• Engenharia de Energia.

• Engenharia de Petróleo.

• Engenharia Química.

• Engenharia de Produção.

• Engenharia Hídrica.

• Engenharia Aeroespacial.

• Manutenção de Aeronaves.

• Engenharia Civil (resgatada pelo crescimento econômico do Brasil e pela necessidade de moradia e saneamento básico para a população).

• Engenharia Ambiental.

• Gestor de resíduos (lixólogo).

• Nanotecnólogos.

• Engenharia Genética.

• Especialista em Epidemias Contemporâneas (Biologia, Biotecnologia, Biomedicina e Farmácia).

• Administração (em especial, Comércio Exterior e Relações Internacionais – além das áreas da Administração que se associam com o ramo de Segurança Privada e com o ramo de Direito Empresarial.

• Administração Financeira e Administração de Recursos Humanos devem permanecer atraentes.

• Economia (em seu ramo de Economia Internacional).

• Direito Internacional.

• Profissionais de Educação em geral, tanto as licenciaturas como a Pedagogia em si. Especialistas em Educação Inclusiva, Alfabetizadores e em Ensino a Distância tendem a ser os profissionais mais buscados pelo mercado.

• Profissionais formados em Letras (em especial aqueles com especialização em Língua Inglesa) estarão muito valorizados não apenas para a docência, mas como tradutores atuantes no comércio exterior.

• Profissionais da área de Comunicação Social que se especializem em Comunicação Empresarial.

• Profissionais com capacitação em Libras.

A questão profissional merece ser muito bem refletida atualmente, já que a expectativa, mesmo com a atual crise global, é que o Brasil, além dos seus empreendedores – que são seus próprios patrões – deverá gerar cerca de 20 milhões de novos empregos nos próximos 10 anos, especialmente nas áreas de serviços com 62% e na indústria com 22% (Fonte: Departamento de Estatística do Instituto José Pastore, 2010).

7
Domine idiomas estrangeiros

A crescente competitividade do mercado de trabalho torna o ato de se profissionalizar uma necessidade premente para a obtenção de espaço e sucesso na carreira. Falar um idioma estrangeiro, em especial o inglês, mas não somente ele, tornou-se uma necessidade imprescindível, pois a comunicação em outras línguas está presente no comércio, no esporte, na informática, nas comunicações em geral, na ciência e no cotidiano como um todo.

O domínio de um idioma estrangeiro está presente em concursos, vestibulares, Enem e em outras formas de seleção acadêmica ou profissional, como meio de testar seu conhecimento. Sempre, com certeza, ganha pontos substanciais e faz a diferença quem consegue demonstrar bom domínio de outros idiomas. No caso de viagens internacionais, o domínio do inglês e do espanhol, em especial, sem desvalorizar os demais, possibilitará que você não vivencie a sensação de ficar "sem capacidade de comunicação", visto que em vários países esses idiomas são utilizados como primeira ou segunda língua.

Nosso idioma, o português, é um dos mais difíceis de ser aprendido, graças a sua ortografia, pronúncia, gramática e vocabulário. O inglês e o espanhol tornam-se comparativamente bem mais fáceis de serem assimilados, e uma grande vantagem profissional para quem os adquire, pois passa a "vender" a ideia de uma "mentalidade internacional" que é muito admirada e valorizada no mercado.

Para aprender um idioma estrangeiro você pode seguir algumas dicas com o intuito de superar as dificuldades naturais em aprender algo novo, em especial outro idioma:

1) Procure aprender o idioma não apenas por necessidade profissional, mas pelo prazer do conhecimento.

2) Procure ao máximo ter contato diário com o idioma por meio de sites, filmes, *shows* e jornais.

3) Busque fazer um bom curso com, pelo menos, quatro horas semanais de aula e que se adéque à sua necessidade e urgência, ou não, do domínio da

língua. Interesse-se e participe ativamente das aulas.

4) Procure usar ao máximo o novo idioma, crie situações para isso.

5) Procure manter contato com nativos do idioma em estudo; isso permitirá evitar vícios de linguagem e melhorará bastante seu vocabulário.

6) Leia livros e revistas do idioma em estudo.

7) Não supervalorize o estudo gramatical. Em provas de concursos, a gramática é sim muito cobrada, mas no cotidiano do uso do idioma estrangeiro você necessitará pouco do conhecimento das regras gramaticais.

8) Concentre-se em aprender o sentido das frases, mais do que de palavras isoladas.

9) Evite traduzir mentalmente as palavras e as frases, pois o sentido e a ordem das palavras são diferentes. Procure aprender expressões e frases. Traduzir e pensar para criar frases complica mais do que ajuda.

10) Procure falar o idioma; apenas ler e escrever não lhe darão fluência.

11) Procure realizar imersões no idioma; caso possa, viaje a países que usam a língua em estudo, passe férias lá.

Estas dicas vão ajudá-lo a atingir sua meta de falar fluentemente um idioma estrangeiro, mas é importante destacar que toda nova aprendizagem exige esforço e dedicação, e aprender um idioma estrangeiro não foge à regra; portanto, dedique-se, e quando menos esperar se surpreenderá com seus avanços.

Unidade III
O papel dos pais e dos educadores

O papel dos pais na formação do hábito de estudo

As contribuições que os pais podem dar em relação ao processo educacional dos filhos são as mais variadas; vão desde o desenvolvimento do hábito de que têm hora e lugar para estudar, até um processo mais profundo de incentivo e desenvolvimento da autonomia do discente em relação aos seus estudos (autodidatismo), ou seja, até a conquista da capacidade de autodesenvolver-se e automotivar-se para administrar seu próprio processo de aprendizagem acadêmica.

Não se esqueça de que se aprende melhor num ambiente onde há harmonia emocional. Um lar onde exista estabilidade afetiva, onde os filhos sintam-se acolhidos recebendo atenção, carinho, apoio moral e uma postura de escuta por parte de seus pais gerará um equilíbrio emocional no estudante, além de um sentimento de confiança que serão fundamentais como alicerce psicológico para o surgimento de uma motivação consistente e a criação de um projeto pessoal de vida. Os estudos entrarão como elemento necessário para atingir essas metas.

Os pais devem tentar ser para seus filhos um modelo a ser seguido, devem mostrar os benefícios de estudar e aprender, apresentar uma visão otimista das portas que se abrirão com os novos conhecimentos adquiridos e, principalmente, procurar valorizar o conhecimento acima de tudo. Estas posturas ajudarão bastante para que o jovem se conscientize de que o processo educacional pode ser vivenciado de forma natural e prazerosa. Reforço a questão do modelo. É bom ter em mente que, em educação, o ditado “casa de ferreiro, espeto de pau” não funciona. Não se deve esquecer que em educação a casa do ferreiro tem que ter espeto de ferro, pois o modelo tem mais força que a palavra. É hora de falar menos e agir mais.

Fundamental se faz que pai e mãe adotem atitudes semelhantes, sugerindo juntos uma mesma direção, a qual deve ser a do esforço e da dedicação, a fim de que o aluno adquira bons hábitos de estudo. Fica mais fácil de ocorrer essa sintonia quando os pais apresentam estabilidade e segurança emocionais; devem ter muito cuidado para não transmitir aos filhos suas próprias angústias e ansiedades. Devem procurar ser estimulantes e flexíveis.

Quando o aluno apresenta rendimento ruim, deve ser cobrado e solicitado a se explicar; nesse momento, algum conflito pode ocorrer, alertando-o para a necessidade de uma melhora em seu desempenho como estudante. Esses pequenos conflitos são benéficos se foram raros e merecidos, podendo ter efeito desestruturador caso se tornem constantes e se forem ocasionados por uma postura de superexigência dos pais. Convém lembrar que expressões adjetivas negativas, como "incompetente" ou "vagabundo", se ditas repetidas vezes como forma de enfatizar seus defeitos, terminam sendo incorporadas como autoimagem, contribuindo para dificultar o desenvolvimento da autonomia.

Os pais nunca devem deixar de destacar os aspectos positivos e aproveitáveis existentes: a pequena melhora, o ser bom em alguma disciplina ou simplesmente o desejo de mudar. A esperança é motivadora para o jovem; desprezá-la só dificultará a solução das problemáticas pessoais e escolares. Acredite sempre na pessoa humana, principalmente se esta for seu filho.

Ter conversas com seu filho sobre profissões pode não trazer motivação a curto prazo, mas servirá como forma de contribuir para a formação de um projeto de vida. Servirá ainda para ajudá-lo na definição profissional e, além disso, para que ele conheça um pouco mais da sociedade em que vive. Seu filho fica feliz ao sentir que seus pais desejam transmitir-lhe suas experiências, mesmo que faça questão de demonstrar o inverso.

Criem em casa um ambiente de curiosidade em relação à cultura geral e ao mundo que os cerca; assim, com certeza o jovem desenvolverá uma curiosidade científica em relação à aquisição de conhecimentos.

É prudente que seu filho estude em uma excelente escola e que tenha valores que se ajustem aos da família. Também é fundamental que a família tenha sintonia com a filosofia educacional da escola. Caso haja incompatibilidade na visão que têm do mundo e nos valores ensinados, a criança pode sentir-se insegura e ocorrer prejuízos em sua aprendizagem.

Atitudes a serem evitadas

Evitem a permissividade; é função dos pais dar limites aos filhos. A ausência destes passa ao jovem a sensação de desnorteio, de falta de referência. Lembre-se de que necessitamos de balizas que nos mostrem o caminho. Corre-se ainda o risco de a permissividade ser vista pelo filho como descaso ou desamor, provocando sentimentos negativos em relação a si e a seu futuro. Exigências exageradas também fazem mal, podem baixar a autoestima.

Procurem encontrar o ponto ótimo de cobrança; nem todos têm a obrigação de ser nota dez. Pais perfeccionistas são os que mais devem ter cuidado para não incorrer no excesso de cobranças.

A instabilidade financeira também pode atrapalhar o estudante. Como a solução para este problema não depende exclusivamente da vontade dos pais, deve-se tentar compensar um pouco o problema transmitindo ao filho a confiança de que a situação poderá melhorar.

Existem pais que, por conta de suas experiências passadas, desenvolveram um espírito derrotista. É bom lembrar que eventuais fracassos (se ocorreram) não podem influenciar na forma de seu filho olhar o mundo e o futuro que o espera. Ele precisa ver um mundo com esperança e "bom astral". Ensine otimismo.

Por melhor que seja a escola de seu filho, mesmo que tenha excelentes professores, boa biblioteca e computadores de qualidade, somente terá sucesso nos estudos quem se esforçar, se dedicar e investir no aprendizado. Só é um aluno de sucesso aquele que estuda sistematicamente e investe no aprendizado. Portanto, evite sobrecarregar seu filho com atividades extras. Há um tempo para se fazer tudo, mas deve haver uma programação no sentido de analisar o melhor momento para cada tipo de aprendizagem adicional.

O processo de aprendizagem formal (escolar) no início da vida depende muito da dedicação dos pais; é importante que gradativamente o aluno vá assumindo a responsabilidade pelo seu processo de aprendizagem. O estudo tem que ser visto como um compromisso do estudante, daí ele vai aos poucos conquistando sua autonomia em relação a seus projetos acadêmicos. Atitudes de excesso de proteção terminam por dificultar ao aluno alcançar sua autonomia, retardando o autodesenvolvimento e o autodidatismo, podendo até comprometer uma formação acadêmica mais completa.

Cuidado! Muitas vezes, temendo superproteger ou apressar a conquista da autonomia dos filhos, alguns pais cometem o erro oposto: deixam de amparar os filhos na necessidade. Essa postura é igualmente prejudicial.

A criança, o adolescente e o jovem apresentam características próprias em suas personalidades e isso se expressa também em seu perfil na vida estudantil. Entre elas, destacam-se negativamente as dificuldades de concentração, a hostilidade aos deveres de classe, e em especial aos de casa, crescente uso e até dependência da internet com seus sites e comunidades virtuais, relacionamento agressivo com professores e educadores como também com seus pais, pouca valorização pelo esforço dos pais em garantir-lhes uma educação de qualidade e resistência em aprender com a experiência dos adultos.

A educação acontece neste cenário, o que a torna uma tarefa árdua e desafiadora, sendo sentida como algo até certo ponto caótico, visto que seus resultados são muitas vezes surpreendentes e imprevisíveis.

O educador, diante desse quadro, não pode temer o fracasso e, em consequência, omitir-se ou duvidar do poder da educação. Isto seria um verdadeiro desastre e comprometeria toda uma geração. É importante que ele continue vendo o processo educativo com esperança, assumindo para si a missão de educar, com presença, exemplo, solidariedade e acolhimento, colaborando de maneira decisiva para a construção de cada aluno.

O compromisso que o educador assume passa necessariamente por sua permanente qualificação, pela inovação constante da escola e pela presença construtiva dos pais junto à instituição.

Aos pais cabe o indispensável papel de ser um espelho para seus filhos. É verdade que nas relações com os filhos é sempre mais fácil concordar do que discordar, mais cômodo ceder do que estabelecer limite, menos desgastante a ausência do que a presença. É um grave erro não lutarmos para enfrentar o desejo de optar pelo que é mais fácil na educação de nossas crianças e jovens. Quando cedemos, com certeza isso repercutirá no comportamento social e no desempenho escolar, criando problemas inclusive na formação da personalidade.

A coerência entre os valores promovidos pela escola e os vividos na família tem papel importante no processo de formação de cada pessoa. É fundamental ainda que, quando os resultados esperados não foram atingidos, a família evite

sentimentos de desesperança. Situações que inspirem cuidados especiais implicam uma busca maior ainda da família à escola, e vice-versa, para o encontro de um caminho que leve o aluno a um processo de desenvolvimento mais harmônico.

A educação se faz em via de mão dupla, iniciando com a legitimação, dos pais, da proposta educativa da escola escolhida como parceira no processo de educação dos filhos. Como primeiros responsáveis por esse processo, os pais são os grandes parceiros da escola. São eles também incentivadores dos filhos no cumprimento dos deveres de estudante.

Se por um lado os pais são os maiores amigos dos filhos no decorrer do processo educativo, o que vai envolver amor, diálogo, dedicação, limites, discordâncias; por outro lado, escola e pais, mesmo admitindo eventuais divergências, precisam andar em via dupla na perspectiva do encontro, pois só assim se conseguirá atingir os objetivos comuns, isto é, a formação de homens e mulheres que têm um projeto de vida e se sentem capazes de realizá-lo, a formação de pessoas felizes e que amam a vida, pessoas que a pautam no bem comum e na construção de uma sociedade mais justa e solidária, pessoas que são competentes igualmente no aspecto acadêmico e humano.

Escola e família não podem, nunca, abdicar da renovação permanente de seu compromisso de educar juntos seus filhos e alunos; a sociedade precisa disso.

Buscar uma boa relação entre a família e a escola deve fazer parte do trabalho educativo, em benefício da criança. Os novos arranjos da família atual trouxeram novas exigências em relação à escola. A esta não cabe mais apenas o ato de ensinar, mas também a formação de cidadãos críticos e atuantes na sociedade, papel anteriormente de responsabilidade da família. O fato de a escola hoje assumir parte das funções de responsabilidade dos pais não exime sua participação, que é fundamental. Daí a necessidade de uma relação de parceria tendo em vista a fusão de papéis que vem ocorrendo.

Toda parceria supõe diálogo e, para que ela se estabeleça, é preciso que os pais confiem e respeitem a escola, acreditando que o educador tem competência para executar suas tarefas e estimular seus alunos a se envolverem no processo de ensino. A escola, por sua vez, precisa abrir espaço para as contribuições que a família pode oferecer. A troca de ideias e informações só tem a somar no desenvolvimento dos alunos, tanto nos aspectos intelectual, social e emocional.

As instituições escola e família são inseparáveis e imprescindíveis na formação saudável de crianças e jovens, principalmente quando se quer formar para a vida e seus desafios, ensinando valores morais e éticos. A relação é de complementaridade.

Tanto a escola como a família são pontos de sustentação do ser humano e marcos de referência existencial. Quanto melhor for a relação entre elas, mais significativos serão os resultados.

Rendimento escolar

A participação da família conta ponto no aproveitamento escolar do estudante. A começar por uma confiança que deve ser demonstrada à criança em relação à escolha da escola; mostre que você confia no ensino ministrado, pois assim a criança poderá se colocar mais aberta a aprender o que é ensinado.

Os pais, demonstrando interesse pelo que se passa na escola, novidades, histórias, notas e boletins também, estão incentivando em seus filhos um "bem-querer" que poderá se transformar em paixão pela escola e, em consequência, pelo conhecimento. Quem tem paixão pelo saber não desiste diante das dificuldades.

Em termos práticos, os pais podem prestar uma grande ajuda ensinando seus filhos a se organizarem. Arrumar um canto para estudar onde possam fazer seus deveres de casa, no mesmo local e na mesma hora, é um importante passo. Assim, eles desenvolverão hábitos de estudar que são fundamentais para a evolução acadêmica. A questão do horário pode ser planejada e negociada; duas ou três horas de estudo por dia, de acordo com a necessidade, mas pode-se não provocar conflitos evitando, por exemplo, obrigá-los a perder seu filme predileto.

Uma dúvida que costuma passar pela cabeça dos pais é se devem ajudar a criança na tarefa de casa. Explicar um ponto, ajudar em pesquisas, repassar a explicação do professor fazem parte dos limites de atração da família. No entanto, a tarefa é da criança e é bom que ela vá se acostumando a se virar sozinha, desenvolvendo autonomia.

Diante da falta de tempo e do excesso de compromissos que caracterizam a vida dos pais fica difícil a comunicação real com a escola; no entanto, isso é fundamental. Procure frequentar as reuniões escolares, além de esforçar-se para estar presente aos eventos promovidos pelos colégios. Demonstre a seus filhos que estes são momentos importantes para você também.

Procure atender com presteza um convite recebido para ir à escola falar com os profissionais que trabalham com seu filho. Ouça a opinião deles acerca do comportamento e da evolução acadêmica da criança.

Determinadas situações para a criança, como separação dos pais, a chegada de um irmão ou a morte de uma pessoa querida, entre outras, podem confundir sua cabeça. A equipe da escola, se estiver informada, pode ajudar bastante na superação do problema pela criança.

O adolescente e a disciplina escolar

A complexidade do ser humano é tal que podemos dizer que há tantas

personalidades quantos são os homens. Se a dificuldade para lidarmos com essa complexidade é tão grande no adulto, muito maior o é nos adolescentes. Durante muito tempo se imaginou que as causas dessa complexidade eram devidas apenas às mudanças biológicas que ocorrem nessa fase da vida. Atualmente, acredita-se que a origem desta complexidade se encontra na interação dos fatores biológico, psicológico e social.

Durante a transição para a adolescência são inevitáveis novas atitudes para consigo mesmo, para com seus pais e com os companheiros. Surgem novas aspirações e são assimiladas novas formas de comportamento. A falta de um *status* claramente definido provoca em muitos adolescentes uma grande ansiedade, de onde se originarão comportamentos dos mais diversos, de acordo com a personalidade ainda escorregadia de cada um; daí termos as reações agressivas, de revolta, isolamentos, dentre outras.

Uma das instituições que muito influenciam o conceito que o adolescente tem de si é a escola. Durante o período que passa no colégio ele tem a chance de conhecer sua potencialidade e testar seus limites, tendo, inclusive, a oportunidade para vivenciar sentimentos de vitória e derrota. À medida que o adolescente vai crescendo em habilidades e capacidades, passa a sentir-se mais seguro no enfrentamento do mundo e no contato com o outro. As escolas influenciam muito para tal através do relacionamento educador/educando e educando/educando, além do próprio ensino formal. Nesse aspecto, a escola é um espaço seguro para evoluir e experienciar a nova realidade que o mundo lhe oferece.

A escola é de grande utilidade na organização da personalidade do adolescente, principalmente no campo social, pois, além de pôr o jovem em contato com adultos, propicia, através dele, a quebra do tabu da infalibilidade dos pais. A escola ajuda, ainda, o jovem a adquirir consciência de seu próprio valor e possibilita a ele, ao mesmo tempo em que areja a mente a partir do contato com outros adolescentes, equacionar certos problemas por meio de seu relacionamento com educadores.

Apesar de ter sua utilidade reconhecida pelos adolescentes, uma queixa em relação às escolas permanece: são as exigências disciplinares realizadas. Entre elas estão: assistir a todas as aulas, sem conversas e brincadeiras; respeitar e obedecer a professores e funcionários; não danificar objetos da escola; respeitar os horários; usar fardamentos; cumprir as normas do regimento da instituição.

Nas punições pelo não cumprimento das regras é onde se encontram as maiores críticas e insatisfações. Nessa fase parece que a liberdade é o princípio que norteia o jovem, e esta se apresenta a partir do desejo de transgredir, reformular e transformar a realidade.

Quando a escola apresenta a disciplina como uma necessidade social e esta é tratada de forma dialogada, respeitando a opinião do adolescente e explicando o porquê da norma, muitos dos choques e do mal-estar entre a escola e seus educandos podem ser evitados, tendo a disciplina escolar o benéfico efeito de

balizador do jovem na formação de seus valores.

A internet é uma grande rede, sem fronteiras, que permite que saibamos o que se passa no mundo em tempo real. Pais e educadores vêm demonstrando preocupação com os possíveis malefícios que a informática, em especial a internet e os jogos eletrônicos, podem trazer na formação de nossas crianças, além dos riscos já conhecidos de assédio sexual e isolamento social.

O que mais preocupa é o tipo de prejuízo emocional, social ou cognitivo que seus filhos possam ter ao passar horas ligados on-line e, possivelmente, tendo acesso a conteúdos "proibidos". Alguns pais chegam a se utilizar de restrições para barrar o acesso das crianças a conteúdos impróprios, mas esta prática tem se mostrado pouco eficiente.

Em relação aos games, as crianças podem absorver momentaneamente características dos personagens, bem como sua linguagem, a qual é muitas vezes agressiva ou preconceituosa. Percebe-se que aquelas que têm tendência a serem mais agitadas e impacientes ficam muitas vezes mais agressivas após o uso prolongado de jogos eletrônicos. Outra questão importante é a parte física das crianças, que fica esquecida, e, além da coluna, a visão também pode ser muito afetada devido à grande exposição diante do computador. Obesidade e sedentarismo podem começar aí, e propiciar o surgimento de problemas futuros.

A criança no mundo virtual tem também alguns ganhos em seu desenvolvimento cognitivo; é inegável que a internet permite à criança a sensação verdadeira de pertencer a algo maior, o mundo. Permite ter acesso fácil às informações, encontrar recursos educativos, pesquisar temas de interesse específico, jogar, brincar e comprar. Ao contrário do que muitos pensam, o acesso à internet tem levado nossas crianças e jovens a lerem mais. No lazer a criança, permanecendo em casa, pode evitar a violência cotidiana das grandes cidades, e mesmo assim ter acesso a um leque de oportunidades de entretenimento, humor e jogos. O erro está em a criança fazer uso exclusivo do lazer virtual, deixando de conviver com outras crianças, perdendo a oportunidade de ter contato real com o mundo. Nesse aspecto, cabe aos pais administrarem o tempo de lazer dos filhos, controlando o período de permanência ao computador e possibilitando espaços seguros para um lazer social.

Os jogos eletrônicos, quando estruturados por profissionais zelosos e éticos, podem auxiliar nossas crianças no desenvolvimento da capacidade de rapidez no pensar e no agir, assim como aumentar a capacidade de concentração. Pesquisas mostram que crianças com baixa autoestima tendem a melhorar a percepção de si ao fazerem uso de jogos e identificarem-se com o personagem principal do *game*; como o ator principal é normalmente capaz de muitas proezas, a criança tem em sua identificação um alívio da sensação de incapacidade ou medo.

Assim como não podemos impedir que nossas crianças viagem, de irem à escola, a *shoppings*, a *shows*, entre outros programas que compõem a vida, não podemos e não devemos impedi-las de ter acesso à tecnologia, em especial à internet. O que devemos fazer é orientá-las para o uso saudável da rede. Entendemos como desejável um treinamento cotidiano da criança – pais por perto e de olho, orientando, além de manterem uma postura de incentivo e motivação ao uso da internet, para que o filho se construa como pessoa, intelectual, social e afetivamente.

Uma das questões mais levantadas pelos pais ao refletirem sobre as novas tecnologias é o porquê de estas despertarem tanto interesse nas crianças e nos jovens. É inegável o grande acesso às informações e ao conhecimento que tais tecnologias e, em especial a internet, possibilitam. O gosto pelo saber, sem o esforço exigido no estudo tradicionalmente cobrado pelas escolas, é sem sombra de dúvidas um atrativo especial. Existe ainda o fato de ser a internet um facilitador em trabalhos e pesquisas escolares; lá se encontram facilmente as informações por meio de sites de "busca", sem necessitar da enfadonha procura em livros e enciclopédias. Pesquisar na internet facilita-nos a vida.

Um aspecto atraente da internet é a aparente proteção ou segurança sentida pelas crianças e pelos jovens, já que as pessoas com quem mantêm contato não têm, muitas vezes, como identificá-las. Essa sensação de "anonimato" faz com que o usuário da rede exponha com mais extroversão suas ideias. Imagine você poder experienciar e testar o mundo, sem riscos – sentem assim os internautas. Acompanha essa sensação um sentimento de autonomia e liberdade interpretado, muitas vezes, como liderança ou controle da situação; esses sentimentos são bastante desejados pelas crianças e jovens, em especial durante a adolescência. E esse atrativo torna-se mais intenso ainda em pessoas que apresentam em si o sentimento de baixa autoestima.

A internet tem também algo que lembra uma grande cidade; nesse espaço virtual podemos encontrar tudo: comunicação, jogos, espaços de lazer, bibliotecas, acesso a universidades, compras, leituras, negócios, entre outros. Através da rede podemos ainda realizar o intercâmbio de mensagens de forma rápida e ágil durante todo o dia. Esses aspectos se sintonizam de forma intensa com os anseios e os desejos das crianças e dos jovens.

As tecnologias sempre despertaram nas pessoas um sentimento meio "místico"; todas elas, não apenas as formas mais simples como o telefone ou o celular, mas também as mais sofisticadas, como a internet. Esse misticismo gira

em torno do fato de que as pessoas estão, aparentemente, sempre à espera daquela comunicação que vai mudar suas vidas, daí a necessidade de estar sempre que possível conectado e disponível ao contato. Pensam assim os jovens – "e se essa mensagem chegar quando eu não estiver 'plugado' e daí eu perder a oportunidade oferecida?" Esse é um dos motivos pelo qual os jovens têm tanta dificuldade de se desligarem da internet, ficando cada vez mais tempo conectados à rede.

As novas tecnologias da comunicação vêm repletas de aspectos positivos para as pessoas e a sociedade em geral. É inegável a agilidade com que há socialização de saberes, trocas de informações por meio desse que é um suporte "facilitador" para a resolução de diversos tipos de problemas. A internet, assim como outros meios de comunicação, possibilita-nos saber o que acontece no mundo em tempo real; nunca os fatos foram conhecidos pelo planeta com tamanha rapidez como são atualmente.

A internet trouxe também uma novidade para a sociedade: a capacidade de termos um novo tipo de socialização, a socialização virtual. A partir dela as pessoas podem fugir um pouco da tensão existente no início de um novo contato pessoal na sociedade, presente principalmente naqueles indivíduos mais tímidos e nos adolescentes, e fazer novos amigos pela rede antes destes passarem à convivência real. Nesse contato virtual o jovem pode aprender com menos "temor" a expor suas ideias e exprimir seus pensamentos, sem temer tanto o retorno ou a "rebordosa" que receberá.

O acesso ao mundo através da internet cria nas pessoas a ideia de pertencer a uma grande comunidade planetária, uma grande família global, com todos os benefícios que o sentimento de "pertença" nos traz. É por meio da rede virtual que também podemos aprender sobre temas diversos sem precisarmos nos deslocar de casa, acessar sites lúdicos e divertidos, fazer compras, realizar pesquisas, e tudo isso com um baixíssimo custo.

Um aspecto que devemos destacar sobre a internet é que ela vem aumentando a capacidade de leitura das pessoas, já que a comunicação mais usada se dá pela da linguagem escrita; além disso, ao mesmo tempo em que nos aproxima das novas tecnologias, também nos ensina mecanismos de familiaridade com os aspectos tecnológicos, o que terminará sendo de muita valia à vida profissional.

Os jogos nos computadores são normalmente alvo de muitas críticas; no entanto, os *games* têm uma influência positiva nas crianças e nos jovens ao aumentar a rapidez e agilidade sensorial, além de melhorar a capacidade de concentração. Um dado importante descoberto por psicólogos é que os *videogames* parecem melhorar a autoestima de crianças que apresentam uma timidez acentuada ou uma autoimagem negativa (baixa autoestima). Nos jogos eles desempenham o papel do personagem principal, e esse fato termina por auxiliar tais crianças a desenvolver mais confiança em suas capacidades.

Atualmente, muito se fala dos aspectos negativos dos novos meios de comunicação usados em especial por crianças e jovens. Assim como em tudo na sociedade real há um lado certo e outro errado, o mundo virtual tem que ser tratado como um meio sujeito a “zelo” por parte dos responsáveis pelas crianças, pois nele há sempre algo a ser cuidado.

A aparente segurança do anonimato que a internet proporciona leva muitos a usarem-na para propagar diversos tipos de perversões e agressões morais contra outras pessoas. A ideia de que tudo pode ser feito na rede, sem limites, ainda existe. Essa forma de ver a internet tem ocasionado problemas graves envolvendo principalmente a erotização exagerada das crianças e a possibilidade de agressão moral, e muitas vezes até física, onde a rede tenha sido um espaço de facilitação do contato indesejado.

A incerteza de quem está verdadeiramente em contato com você na internet é real; não se tem como saber se a pessoa com quem você conversa está identificando-se de forma verdadeira ou usando pseudônimos para “passar por quem não é”.

Nossos filhos também podem passar por situações semelhantes, realizando atividades equivocadas por meio da rede por sentirem-se incógnitos; devem ser orientados a não realizarem através da internet aquilo que não realizariam se estivessem em contato real com o interlocutor.

Uma preocupação presente nos pais é o fato de a criança ou o jovem, fazendo uso da internet, “optar” por um isolamento social, recusando outras formas de contato e comunicação que não sejam as on-line. Este indício deve ser alvo da preocupação dos pais quando o jovem já tem uma tendência a isolar-se dos outros; essa forma de ser aparece primeiramente em casa e na escola e deve ser combatida a partir de um processo de incentivo à socialização. A internet poderá até acentuar este aspecto da personalidade do jovem, mas não é o fator determinante dessa conduta.

Através da rede de comunicação virtual as pessoas têm contato com todo tipo de pensamento e precisam ter capacidade de discernir o que deve ser aceito e o que deve ser rejeitado. Desenvolver um pensamento autônomo e crítico nos filhos torna-se imprescindível, pois eles estarão em contato, muitas vezes, com ideias que defendem valores diferentes dos ensinados em casa.

Na internet encontramos também espaços extremamente erotizantes, espaços que incentivam a violência e sítios que desvalorizam os valores éticos, inclusive por permitirem burlar o direito autoral ao incentivarem o desrespeito às propriedades on-line. É comum usar-se a internet para fazer cópias de livros, músicas, jogos e trabalhos acadêmicos. O ato ilegal é tratado muitas vezes com “certo” clima de normalidade, incentivada pela ausência de uma legislação clara que impeça tal comportamento.

A dificuldade em abrir mão do instrumento tecnológico afeta igualmente crianças e jovens, e esse fato ocasiona uma crescente dificuldade em

harmonizar o uso do computador com os demais compromissos da pessoa. Em consequência, passa a atrasar seus compromissos, reduzir horas de estudo e leitura, comprometendo seu sono passando a ter uma vida mais sedentária.

A criação de uma cultura exageradamente visual tem acarretado em nossas crianças e jovens uma redução na capacidade criativa. Um instrumento para recuperar essa capacidade pode ser encontrado na leitura e na escrita sistemática.

O que falar (e fazer) com seu filho em relação às novas tecnologias

Incentive seu filho a partilhar as experiências na internet com você e consultá-lo sempre que surgirem dúvidas sobre condutas dele ou de outros internautas; procure utilizar a rede juntamente com ele e, sempre que possível, comuniquem-se entre si de forma virtual.

Coloque o computador residencial em um local por onde todos transitem; essa conduta garante a possibilidade de os pais acompanharem o tipo de uso que os filhos fazem da rede e quebra um pouco a ideia do isolamento homem/máquina.

Ensine seu filho a confiar na intuição; caso sinta dúvida ou exitação em alguma coisa que se passa on-line, deve informá-lo disso e encerrar o contato suspeito. Oriente-o que, em atividades na internet que necessitam de um nome de início da sessão para identificar o utilizador, deve-se usar um pseudônimo – ajude seu filho a escolher o nome e certifique-se de que ele não revele nada pessoal sobre si mesmo.

Deixe bem claro aos seus filhos que jamais devem revelar dados pessoais, o endereço residencial e os locais que frequenta, estuda ou brinca. Justifique essa orientação esclarecendo que, na internet, a diferença entre certo e errado, bem e mal é a mesma que no mundo real.

Ensine-as a respeitar as pessoas on-line, e jamais aceitar ser desrespeitado. Caso isso ocorra, oriente-o que mude a área virtual ou desligue o computador. Insista com seus filhos a jamais desrespeitar as propriedades on-line, mostre a eles que fazer cópias ilegais de trabalhos, músicas, videojogos e outros programas é roubo – o exemplo dos pais é fundamental para que aceitem essa orientação.

Diga a seu filho que nunca deverá encontrar-se pessoalmente com alguém que conheceu na rede; os amigos on-line podem não ser quem dizem. Além disso, ensine que nem tudo que leem ou veem na internet é verdade; há muitas mentiras repletas de maldade sendo veiculadas.

Não tema disciplinar o uso da tecnologia por seu filho; as crianças e os

jovens precisam de balizadores para pautarem suas condutas e poderem assim, de forma segura, usufruir do mundo que os cercam. Portanto, dialogue incansavelmente com seu filho inicialmente sobre o tempo do uso do computador, que não pode ser maior que o tempo dedicado aos estudos escolares, posteriormente acerca dos sites que devem ser evitados por conterem conteúdos inadequados.

Normalmente, limites acordados a partir da prática dialogal são suficientes para a harmonização da relação da criança e do jovem com as novas tecnologias da comunicação. Caso o jovem demonstre estar perdendo o controle do instrumento, tornando-se escravo dele, a busca de uma ajuda profissional pode vir a ser necessária.

Existem muitas tentativas de democratizar o espaço escolar e, principalmente, as relações no interior da sala de aula. Isso normalmente fica só na teoria; pois, apesar do empenho de alguns professores, a relação que se estabelece termina sendo a imposição da autoridade.

Para que haja uma postura nova e construtiva no tocante ao processo educacional é necessário que o educador tenha clareza da filosofia educacional que norteia seu trabalho. Ensinar é um gesto de amor expresso a partir dos atos de instruir, transmitir conhecimentos, guiar e orientar. Para que o processo funcione é necessário que se considere o desejo da autodescoberta do aluno como importante fator para uma aprendizagem significativa.

A pessoa humana é capaz de autodirigir-se e tomar decisões. Faz parte desta o potencial natural de aprender. Há uma curiosidade inata que a leva a uma busca constante de novas aprendizagens. Algumas características dos professores podem facilitar para que esta curiosidade seja canalizada em direção à educação formal, tornando-a mais efetiva. Para que isso ocorra é necessário que o professor procure ser autêntico, expressando claramente o que pensa, sente e quer, mostrando-se transparente, com qualidades e limitações.

Mostre pelos seus alunos aceitação e consideração. Aprecie o estudante, seus sentimentos, opiniões e desejos. Seja compreensivo em relação às características da fase em que o aluno está em sua vida (infância, pré-adolescência, adolescência e juventude). Acima de tudo, exercite a "compreensão empática", que é a capacidade do professor em colocar-se no lugar do aluno, sentir-se como se fosse ele, podendo assim compreendê-lo, não o avaliando ou julgando exclusivamente de seu ponto de vista de professor.

Para adquirir a compreensão empática é necessário ao professor conviver efetivamente com seus alunos. Busque o contato e todos ganharão com isso. O professor é um modelo; mesmo que o aluno não demonstre sempre ter admiração e afeto por ele, as pesquisas mostram que ele é uma presença estruturante na personalidade do jovem.

Tenha regras de conduta claras em sua aula; ter compreensão empática

não é aceitar tudo. Dê limites aceitáveis e faça valer. Respeitar limites é importante para que o jovem perceba o espaço do outro na sociedade.

Não tema discutir com seus alunos os objetivos de sua disciplina, isto é, da área do saber que está ensinando; o diálogo nesse caso pode ser eficaz, pois gera compromisso do aluno com o andamento do conteúdo a ser ministrado.

Crie um clima de otimismo em sua aula, mostre como aprender pode ser uma aventura estimulante. Você verá que o otimismo é um ótimo instrumento para construir processos, principalmente com crianças e adolescentes.

Faça um paralelo entre o conhecimento estudado em sua aula e aspectos que envolvam a vida dos estudantes. Dessa forma, estará aumentando o repertório de conhecimentos de seus alunos; o essencial é que eles vejam que, além de ser uma grande aventura, aprender também ajuda a viver melhor e é importante para planejar sua vida futura (projetar sua história). Mostre ao jovem que vive melhor quem sabe mais.

Esforce-se para conhecer seus alunos e tente acompanhar seu desenvolvimento; dessa forma, estará sabendo se a aprendizagem está ocorrendo. Não faça uso apenas das notas como referencial de desenvolvimento. Procure ouvir seus alunos, pergunte o que aprenderam de novo e como usaram o conhecimento aprendido.

Confie na capacidade de seus discípulos, mesmo que as condições de ensino não sejam as ideais. Viva com eles o ensino que ministra, use a emotividade, vibre com o que ensina, ensine como quem partilha algo de bom. Apresente a matéria de forma convidativa.

Domine o conteúdo que ministra. É responsabilidade do professor conhecê-lo com profundidade; não que apenas o conhecimento do conteúdo faça um profissional, mas até para relativizar parte do assunto o profissional necessita de um bom conhecimento da matéria.

Aproveite ao máximo o tempo de sua aula; este horário pertence aos alunos. Um bom planejamento e o uso de recursos técnicos como: retroprojetores, computadores, vídeos, TVs, dinâmicas, Power points, entre outros, podem fazer o tempo ser aproveitado em sua quase totalidade. O professor que esbanja minutos por acomodação ou preguiça está causando aos seus alunos perdas irrecuperáveis, além de estar dando um péssimo exemplo.

Procure ser justo na correção de tarefas e provas; evite colocar "armadilhas" que sejam vistas como uma forma de enganar o educando. É o momento de levar o aluno a perceber o grau de aprendizagem que obteve. Invista tempo elaborando suas avaliações.

Caso haja tempo, comente suas provas em sala de aula; tais comentários possibilitarão ao estudante compreender onde ele errou e servirão como uma nova revisão de conteúdos.

A forma de cobrança do conhecimento está defasada em nosso sistema de ensino. O professor que ainda avalia o aluno exclusivamente por notas mensais ou bimestrais caducou. É forçoso que se criem novos mecanismos de avaliação que cobrem menos a “decoreba” e mais o que foi efetivamente aprendido.

Avaliações mais constantes, sem longo espaço de tempo entre uma e outra, além da utilização de formas diferentes de avaliar (orais, equipes, debates etc.), facilitariam a análise do conhecimento adquirido pelo aluno. Valorize tudo que o aluno fizer e confie em sua capacidade como educador de avaliar não apenas de forma objetiva, mas também subjetivamente um estudante, tendo coragem até de, quando possível e merecido, avaliá-lo sem fazer uso de um documento escrito ou até mesmo dispensá-lo da avaliação.

Um exemplo interessante é o de um professor de inglês que, na última etapa do ano, realiza peças teatrais em inglês com seus alunos. Aqueles que se engajam no processo têm uma aprendizagem prazerosa, pois é lúdica e eficiente. Nesse período os alunos são dispensados de provas escritas e avaliados por sua participação no trabalho e domínio do idioma durante a peça. O evento é um sucesso em todos os aspectos.

Como vai sua comunicação em sala de aula?

Um bom comunicador é aquele que consegue despertar e prender a atenção das pessoas. Você, professor, consegue?

Para prender a atenção dos alunos deve-se pensar primeiramente no que faz o educando aprender e, a partir daí, refletir sobre como ajudá-lo. A palavra-chave é motivação. Ao compreender esse fato, o professor deve procurar criar em sua sala um clima motivacional para seus alunos.

Os alunos aprendem melhor quando são estimulados pelos professores a construir seu próprio conhecimento; portanto, procure não apenas “falar aos estudantes”, mas mostre a eles a utilidade que podem dar ao conhecimento. Lembre-se: aprender é adquirir novas formas de ação; é evoluir.

Seja entusiasta no que diz, procure fugir da monotonia, ser dinâmico. O entusiasmo é contagioso. Procure ser sincero em sua mensagem. Mostre interesse pessoal pelo progresso do grupo. A sinceridade e o interesse nunca são mal-interpretados pelos alunos; ao contrário, geram confiança.

Use seu espírito criador na comunicação para comentar curiosidades. Estimular o raciocínio a partir de “perguntas-desafio” é sempre bem-vindo. A criatividade é uma característica respeitada pelos alunos quando presente nos professores.

Procure aprender algumas técnicas modernas de expressão oral; este

recurso poderá evitar que o professor cometa erros de comunicação que tornem a concentração em sua aula mais difícil. Um exemplo disso é a repetição de uma mesma palavra insistentemente (né, tá, pois, e outros vícios). Esses vícios de comunicação acabam por distrair o aluno. Por meio de treinamentos, vícios como esses podem ser superados. O excesso ou a ausência de gesticulação também é problema que pode prejudicar o envio da mensagem passada pelo professor.

Tenha flexibilidade em seu programa, embora sem sacrificar pontos essenciais da matéria; aceite e inclua as sugestões dos estudantes em seu planejamento de ensino. Ter flexibilidade é uma característica de pessoas que são profissionalmente jovens. Em seu planejamento evite excesso de aulas expositivas; deixe tempo para discussões, perguntas e novas ideias.

Mostre a seus alunos a necessidade do estudo sistemático e da prática em casa para a fixação do assunto estudado. É necessário, portanto, que motive seus estudantes para fazer o dever de casa, sendo que este deve ser constante, motivador e desafiante. De preferência, valorize mais a qualidade do que a quantidade de questões em cada tarefa.

Evite situações que possam embaraçar seus alunos: apelidos ou alusões a uma característica física dos mesmos, brincadeira de teor malicioso e, em especial, com alusões sexuais, também são prejudiciais.

Tenha uma preocupação permanente em clarificar sua filosofia de educação. Conheça as diferentes filosofias educacionais das escolas e tente trabalhar naquelas identificadas com sua forma de pensar.

Lembre-se: você é humano; aja como tal, tornando natural o ato de ser agradável e disponível para quem convive com você. Assim, você será um daqueles professores que marcam de forma construtiva os alunos que tiverem a satisfação de tê-lo como mestre.

Atitudes a serem evitadas
Pouco preparo nos conteúdos programáticos.
Falta de clareza na transmissão da matéria (didática).
Excesso de exigências.
Postura permissiva, evitando cobrar responsabilidades dos alunos.
Falta de uniformidade de conduta entre os professores.
Aulas sem motivação.

Provas desorganizadas ou mal-elaboradas.
Abandono do processo de ensino antes do final do ano.
Ausência de liderança para colocar disciplina na sala.
Falta às aulas.

A ética na relação professor/aluno

No livro *Pedagogia da autonomia*, sua última obra antes de falecer, Paulo Freire cita um encontro de organizações não governamentais onde um dos participantes diz ser cada vez mais comum ouvir nos congressos de que participa em diversos países a afirmação de que as crianças nascidas no chamado “terceiro mundo”, em situação de pobreza e que fossem acometidas de doenças graves, não deveriam ser salvas, pois isso representaria apenas prolongar uma vida destinada à miséria.

Ao analisar esta afirmação, Paulo Freire coloca que durante muito tempo a grande crítica que se fez ao saber humano era o fato deste negar alguns valores tidos como transcendentes e importantes para a sociedade, tais como a família, a pátria e a religião. O que se constata atualmente é que a razão e a ciência têm como principal característica o atrelamento ao poder, tornando-se uma forma de pensar tecnicista e manipulatória, servindo ao dominante, respaldando um conceito de ética pragmática e confirmando as desigualdades sociais.

Diante desse quadro, dois caminhos são possíveis ao educador e vão influenciar diretamente em sua relação com seus alunos. No primeiro caminho,

por meio de sua postura e posicionamento crítico, o professor pode simplesmente confirmar a concepção vigente evitando levar à sala de aula temáticas do dia a dia com o pretexto de que sua função é dar aulas e não falar de assuntos outros. Um outro caminho é a busca de uma nova forma de pensar o mundo; uma nova razão que seja solidária, dialogada e intersubjetiva. Nela, o "eu" e o "outro" merecem ser igualmente respeitados.

Para que esta última ocorra é necessário que haja uma ruptura em relação às amarras que nos impedem de sonhar um mundo diferente. É imprescindível haver uma utopia de uma sociedade melhor que possibilite o pleno uso do pensamento que leve educador e educando à conquista da emancipação de suas ideias; enfim, à conquista da autonomia.

Deve haver preocupação com cada aluno em si, com todo o processo e não apenas com produtos de aprendizagem acadêmica padronizados. O diálogo deve ser desenvolvido ao mesmo tempo em que são incentivadas a cooperação, a união e a organização para a resolução de problemas.

Em sala de aula é imprescindível que o professor acredite na necessidade de a partir do seu discurso e da sua prática levar uma mensagem de resgate da pessoa humana como valor fundamental, acreditando que, por meio da educação, pode-se levar as pessoas à conquista de um processo de autonomia que nos encaminhará a uma sociedade melhor, na qual as pessoas possam ter projetos pessoais de vida e acreditar que, por meio de seu esforço pessoal, poderão atingi-los.

Paulo Freire propõe uma ética universal da pessoa humana intrinsecamente ligada à prática educativa. Esta deveria ser trabalhada pelos educadores em suas aulas e nos processos educacionais em geral, enfatizando a necessidade da conquista da autonomia que só será atingida no domínio da liberdade, da responsabilidade e da consciência crítica.

Ao professor cabe contribuir para que o educando descubra sua posição no mundo, tenha seu projeto pessoal de vida e, a partir de uma opção consciente, desenvolva abertura para o "outro", fugindo do egocentrismo e do consumismo tão difundidos e incentivados pela sociedade em que vivemos. Incentivar o esforço criador, a criatividade, a autoconfiança, são atributos fundamentais. Em especial, caro professor, jamais tire de seus alunos o direito de acreditar em um mundo melhor, pois ninguém tem o direito de retirar do jovem a esperança; ela é fruto da motivação. É tão importante para a vida quanto o ar que respiramos; sem esperança, restaria apenas a resignação.

A escolha da escola dos filhos

A escolha da escola é uma ação que poderá ser determinante na aprendizagem diferenciada que todos desejamos para nossos filhos. Dedicar um tempo significativo para garantir que a escola escolhida seja a melhor opção é garantir ao seu filho um ensino de qualidade.

Ao procurar um bom colégio, verifique a proposta pedagógica, converse com pessoas que tenham seus filhos matriculados na instituição e converse sobre a escola com elas, visite-a junto com seu filho e busque informações sobre os índices de repetência e de evasão.

Observe se o colégio trabalha com tempo integral, que poderá vir a ser uma necessidade futura de seu filho; verifique se existe atendimento individualizado para as crianças que apresentam dificuldades de aprendizagem e aulas de aprofundamento para aquelas que queiram aprofundar conhecimentos para participar de olimpíadas escolares.

Procure conhecer o nível de formação dos professores que lecionam na escola e a política de formação continuada dos mesmos; veja se eles são valorizados e bem-remunerados.

Não se deixe impressionar pelas instalações físicas da escola; observe com um olhar crítico, perceba se a criança aprenderá os conteúdos propostos para sua série e se a instituição trabalha uma formação humanista com valores que facilitem o convívio social.

Observe se a escola propõe avaliações diferenciadas e semanais, se é exigente na cobrança das tarefas, se tem uma disciplina rígida coerentemente centrada na responsabilidade e no diálogo.

A escola desejada para os tempos atuais deve visar a formação de um aluno autônomo e com autodidatismo; veja como ela trabalha esses aspectos em seus alunos. A formação cultural, esportiva e artística de maneira lúdica deve ser também valorizada, pois dialoga com a cultura e com a autoestima do aluno.

As escolas que apresentam aos alunos a possibilidade de vivenciarem projetos sociais, desenvolvendo assim a consciência crítica de seus discentes, são

sempre uma boa opção.

Propostas pedagógicas

A escolha da escola dos filhos sempre traz preocupação aos pais. É muito importante que a filosofia educacional da instituição esteja em sintonia com a visão que os pais têm de educação; é bom lembrar que a escola tem como principal função o ensino, mas ela termina envolvendo a formação total do aluno, da socialização aos valores morais, por exemplo, os quais são fortemente influenciados pela educação escolar.

Um aspecto fundamental a ser observado é a linha pedagógica que norteia os processos de ensino na escola, e existem várias:

- As escolas CONSTRUTIVISTAS centram seu processo educacional na Epistemologia Genética, teoria criada pelo suíço Jean Piaget. Nesta concepção educacional, a criança é que constrói seu conhecimento, levantando hipóteses e buscando a confirmação ou não das mesmas. O professor seria então um facilitador do processo de aprendizagem, que é conduzido pela criança, em seu ritmo, no contato com os desafios colocados e a realidade que vive.

- As escolas ANTROPOSÓFICAS, baseadas na teoria do alemão Rudolf Steiner, buscam integrar o desenvolvimento físico, social e individual durante o processo educativo. Organiza os alunos por idade e formam espaços educacionais extremamente inclusivos. Essas escolas têm como característica o uso das artes vinculado aos conteúdos programáticos estudados.

- As escolas MONTESSORIANAS, criadas pela educadora italiana Maria Montessori, enfocam no processo de ensino a concentração individual e a autonomia. O professor é um guia do processo pedagógico que levará a criança a aprendizagens motivadoras.

- As escolas TRADICIONAIS enfocam no ensino o conteúdo programático. Voltam o processo educativo para a aprovação dos alunos em concursos e para o que a sociedade exige como competência para o futuro profissional (informática, línguas, expressão oral, por exemplo). O professor é visto nesse modelo de ensino como um transmissor de conhecimentos.

- As escolas SOCIOINTERACIONISTAS baseiam-se nos estudos do russo Vygotsky; vinculam o processo educacional a uma profunda compreensão das relações sociais. O educador interacionista procura vincular a vida do aluno e da sociedade com os conteúdos a serem estudados. É uma educação crítica e reflexiva.

• PEDAGOGIA POR PROJETOS, inspirada no construtivismo e nos pesquisadores da motivação, procura trabalhar o conhecimento a partir das temáticas escolhidas pelos alunos, mantendo-os, assim, motivados para investigar e aprender. Os alunos escolhem os assuntos que desejam pesquisar e cabe aos professores vincular as competências e os conteúdos a serem desenvolvidos a estes temas.

Além da linha pedagógica, os pais devem estar atentos à forma como a escola trabalha as questões de: estímulo à leitura, atendimento individualizado aos alunos, interdisciplinaridade, ensino de língua estrangeira, aulas práticas e em campo e a filosofia disciplinar.

Os pais podem ainda contribuir bastante com a educação de seus filhos indo à escola com certa frequência, inclusive às reuniões de pais, conhecendo as regras da instituição e ajudando a passá-las aos filhos, valorizando a escola e os professores diante dos filhos, perguntando ao seu filho o que vem aprendendo na escola e valorizando o conhecimento que ele demonstrar, além de criticar, elogiar e fazer sugestões ao colégio, quando necessário.

O papel dos pais nas tarefas de casa

A formação de hábitos de estudo em casa e as realizações das tarefas têm pouca participação da escola; isso quer dizer que ensinar o seu filho a aprender é uma função que necessita muito da participação da família. Os pais podem contribuir tendo as seguintes posturas: 1) Defina um local silencioso, arejado e bem-iluminado para que seus filhos façam as tarefas de casa.

2) Estabeleça uma rotina, determine quando fazer a lição, se possível no mesmo horário e no mesmo local.

3) Trate a tarefa de casa como prioridade diária, mesmo diante de compromissos importantes, como, por exemplo, ir ao médico.

4) Seja um exemplo para seu filho; caso realize trabalhos em casa, mostre a ele sua rotina. Seja também um exemplo de leitor, lendo diante de seus filhos.

5) Estabeleça limites para o uso da televisão; ela é um poderoso instrumento de entretenimento.

6) Determine a seu filho que o uso do computador só será liberado após a realização das tarefas e do estudo diário. Exceção se ele realizará uma pesquisa com o uso da internet.

7) Converse com os professores sobre a aprendizagem de seu filho.

8) Desenvolva a habilidade de encorajar e motivar mais do que ficar “no pé”.

9) Não tema supervisionar o estudo de seu filho e cobrar resultados.

10) Elogie-o todas as vezes que melhorar em alguma disciplina ou nota.

11) Tenha em casa enciclopédias, dicionários e computador – ensine seu filho a pesquisar neles.

A participação na educação de seu filho é fundamental para o sucesso dele; pesquisas realizadas mostram isso. Leia o texto abaixo e comprove.

Família... a escola de todos os tempos

A família, mãe das instituições que compõem a sociedade, precisa resgatar o compromisso com o crescimento dos seus filhos no processo de escolarização. A sociedade norte-americana, preocupada com a eficácia de seu sistema educacional, encomendou uma pesquisa que apontou seu sistema em 13° lugar entre os de 15 países analisados, aguçando a ideia de crise. A escola estava sendo responsabilizada, quando o problema não era exclusivamente dela, e sim de toda a sociedade. O sistema educacional não perdeu sua capacidade de ensinar, apenas está sobrecarregado com outras demandas, que caberiam à sociedade atender em parceria com a escola.

Para chegar à conclusão de que o sucesso escolar estava vinculado à qualidade do acompanhamento dispensado aos alunos, a Universidade de Michigan partiu da observação dos resultados escolares de crianças que pertencem a famílias da Indochina (em especial, vietnamitas) que se refugiaram nos Estados Unidos. O êxito dessas crianças no estudo, principalmente no domínio da matemática e das ciências, em geral, já é bem conhecido nos Estados Unidos, a ponto de levar educadores ao Oriente em busca de explicações.

Os pesquisadores, entretanto, preferiram pesquisar nas próprias escolas e nas famílias das crianças de origem indochinesa, muitas das quais haviam permanecido anos em campos de refugiados e tinham pouco conhecimento da nova língua. Escolheram, para seu estudo, 1.400 famílias em cinco estados diferentes. Dessas, 200 famílias e suas 356 crianças em idade escolar foram selecionadas para a pesquisa ainda mais aprofundada. Todos estavam nos Estados Unidos havia uns três anos, e as crianças frequentavam igualmente escolas públicas em áreas metropolitanas de baixa renda – um ambiente considerado não muito favorável ao bom desempenho escolar. Apesar disso, 27% das crianças se situavam no grupo de mais alto desempenho pelos padrões nacionais; 52% no nível seguinte; e 17% num terceiro patamar. Apenas 4% estavam no nível mais baixo.

Quando examinaram o desempenho específico em matemática e ciências, metade desses filhos de

refugiados conseguiu nível superior e um terço ficou no segundo nível. Ou seja, quatro ou cinco dessas crianças se situavam nos níveis mais altos. Mesmo nas disciplinas mais relacionadas com o conhecimento da língua nacional, o desempenho das crianças estava praticamente na média nacional. Os pesquisadores foram então verificar que padrões familiares poderiam influenciar esse rendimento escolar.

Os filhos de refugiados – constataram os pesquisadores – consumiam em média três horas e dez minutos diários em suas tarefas escolares domésticas, quando frequentadores do nível colegial, e duas horas e meia nos níveis inferiores – enquanto nos lares americanos a média é de uma hora e meia por dia para tarefas domésticas em todos os níveis. O cumprimento das tarefas escolares torna-se o centro das atividades da casa indochinesa nas primeiras horas da noite. Toda a família se concentra nelas. Os mais velhos ajudam os mais novos. Os pais leem em voz alta para os filhos. E assim por diante, tudo medido e quantificado rigorosamente pelos pesquisadores, como é da tradição norte-americana. São indicações importantes para a escola e a família, que hoje buscam na parceria a força para o crescimento de seus filhos. Todo acompanhamento revela interesse e afeto que reforçam a motivação. Assim, garantimos a família como a escola de todos os tempos (Texto extraído do *Jornal da Educação* – Confenen).

Referências

ARAÚJO, P.H. *Motivando o talento humano*. Blumenau: Eko, 1999.

COEFFE, M. *Guia dos métodos de estudo*. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

DOUGLAS, W. *Como passar em provas e concursos*. São Paulo: Ímpetus, 2004.

FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, C. *Aprender a estudar* – Como superar as dificuldades nos estudos. São Paulo: Scipione, 2001.

FLY, R. *Como estudar melhor*. São Paulo: Cengage Learning, 2009.

GONZÁLEZ, A. *Técnicas de estudo para adolescentes*. Petrópolis: Vozes, 2009.

LORAYNE, H. *Segredos do poder da mente*. Rio de Janeiro: Record, 1976.

MOREIRA, E. *Cómo estudiar*. Buenos Aires: Longseller, 2006.

POLITI, R. *Como preparar boas palestras e apresentações*. São Paulo: Saraiva, 1995.

RIBEIRO, M.A.P. *Como estudar e aprender* – Guia para pais, educadores e estudantes. Petrópolis: Vozes, 2010.

______. *A técnica de estudar*. Petrópolis: Vozes, 1997.

Textos de capa

Contracapa

Como podemos melhorar nossos resultados acadêmicos e crescer na aquisição de conhecimentos? Como desenvolver nosso potencial nos aspectos acadêmicos e pessoais necessários à prática profissional?

Técnicas de aprender: conteúdos e habilidades não propõe mágicas, mas caminhos, valorizando um método para balizar o esforço de cada um no processo de aprendizagem envolvido.

São trabalhados diversos aspectos da metodologia científica de es-tudo, tão importantes para o sucesso acadêmico, devido à evolução acelerada das ciências naturais e humanas, e do processo de globalização do conhecimento. O desenvolvimento das habilidades educativo-pro-fissionais mais importantes para o estudante é alcançado mediante a superação de algumas dificuldades decorrentes da falta de uma adequada metodologia de estudo.

Orelhas

Como educador, constatei que o aproveitamento escolar depende do sistema escolar e do estudante, como também do apoio e da motivação da família. Mas outro aspecto relevante é o domínio de uma metodologia de estudo adequada para alcançar o tão almejado sucesso escolar.

Técnicas de estudo não são a única solução para todos os fracassos escolares ou para a melhoria de seu rendimento, mas constituem ferramenta muito importante para os estudantes que desejam desenvolver estratégias que tornem seu tempo de estudo mais produtivo.

Numa época em que a aquisição de competências e habilidades múltiplas, que dependem da escolarização, tornam-se necessidades cada vez mais importantes para o desempenho profissional, numa sociedade em constante mudança e em crescente especialização e sofisticação, este livro vem oferecer mecanismos para a melhoria do ato de estudar e para o desenvolvimento de habilidades imprescindíveis ao profissional do século XXI.

Com linguagem fácil e sem perder o rigor científico das temáticas trabalhadas, esta obra se divide em unidades: a primeira trabalha técnicas de aprender conteúdos; a segunda, técnicas de aprender habilidades voltadas para a formação ao trabalho; e a terceira sugere orientações sobre como pais e educadores podem ajudar seus filhos e alunos na formação de hábitos de estudo e no desenvolvimento de habilidades.



Marco Aurélio de Patrício Ribeiro é professor e coordenador-geral de Pós-graduação da Faculdade 7 de Setembro – FA7; psicólogo clínico pela Unifor; mestre em Educação pela Universidade de São Marcos, SP; doutorando em Psicologia pela Unifor; foi diretor escolar e secretário de educação do Município de Sobral, CE; estudou metodologias de ensino no Chile e investigação sobre o fenômeno das drogas em El Salvador e no Panamá; é autor de oito livros publicados pelas editoras Vozes e Brasil Tropical; trabalha com formação de professores em nível de graduação e pós-graduação *lato sensu*; é consultor do Cicad, da Organização dos Estados Americanos (OEA), para assuntos ligados a projetos educacionais nas áreas de prevenção ao uso e abuso de drogas.